CROWN YOGA

FROM PHYSICAL AND MENTAL HEALTH TO LIFE AWAKENING

皇冠瑜伽

——從身心健康到生命覺醒

PAN LIN

潘麟 著

作者簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。

長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展。以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》等，並有書譯成多國語言在國外出版，撰有各類學術論文近百篇。

生命科學系列經典：

《家門沒上鎖》

《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》

《〈瑜伽經〉直解》

《〈大學〉廣義》

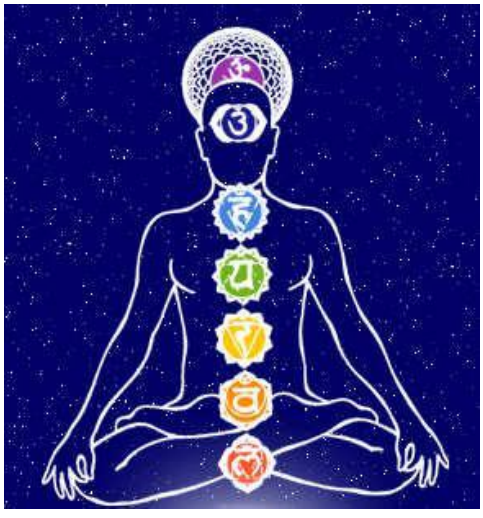
《到彼岸賞月——〈金剛經〉的智慧》

《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》

《直指生命的真相——〈心經〉直解》

《〈中庸〉心要》

Crown Yoga: from Physical and Mental Health to Life Awakening （英譯本）



附圖一：人體七輪圖

附圖二：潘麟先生爲學員開頂

本書作者：潘麟

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat: Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加益喜）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

追問生命的「夸父」

——序中文版《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》

西北大學佛教文化研究所所長
西北大學教授 博士生導師 李利安

潘麟先生作爲一名傑出作家業已取得了令世人矚目的成就，他的小說、散文、人物評傳等作品早已成爲國內不少讀者傳誦的佳作。他的哲學成就和哲學著作，無可爭議地讓潘麟先生齊肩於當代哲思大家之列。但這些僅僅是潘麟先生學術造詣的「彫蟲小技」，真正讓潘麟先生傾心的是他的生命學。數十載的潛心研究與身心實踐，順應文明發展之趨勢，潘麟先生摸索出了紮根於中印五千年文明史與生命修學史之上的生命學。潘麟先生以震耳發聵之聲向世人莊嚴宣告：西方人否定我們東方文明的價值及其科學內涵，這是人類近代史上最大的偏見之一。衹能說我們文明裡沒有出現像西方歷史中的自然科學，但我們有自己的科學——對生命的深入研究並業已取得的無比輝煌的成就。這些深入研究和輝煌成就自我們這一代開始，正式形成了「生命學」體系——於自然科學與社會科學之外又一龐大的科學體系。

潘麟先生在印度被奉爲皇冠瑜伽的唯一傳人與導師，在國際上取得了極大的知名度。在印度——世界瑜伽的發源地傳授他的皇冠瑜伽，成爲印度瑜伽最高研究與行政管理機構——健康與家庭福利部正式聘請的唯一一位來自中國的瑜伽導師。這一事件本身，同時爲中國瑜伽界和印度瑜伽界帶來了很大震動，被媒體稱之爲「潘麟現象」。

以我的初步分析，「潘麟現象」在中國瑜伽界引起震動的原因如下所述。自瑜伽傳入中國以來，幾乎所有的中國瑜伽愛好者像世界別的國家的愛好者們一樣，沒有例外地視印度爲瑜伽的母國，視印度爲世界瑜伽的發源地。幾乎每個中國瑜伽愛好者都有一個願望，希望有機會到印度去以一名學生的身份進一步地深造瑜伽，或作爲一名虔誠的瑜伽修行者去那個充滿神奇的國度裡朝拜瑜伽聖地和瑜伽大師。可「潘麟現象」給我國人一個極大的啟迪是：瑜伽是整個東方文明之基礎，是天下之公器，不獨印度人民可以在瑜伽修行和研究上取得成就，我們國人同樣可以取得並不亞於任何人的成就。我們中國人在歷史上是一個智慧的民族，在當代我們同樣是一個充滿創造力的民族，我們沒有任何理由自降名分。「潘麟現象」無疑爲我們國人，特別是中國瑜伽界的自信心的生起，給予了一次有力的證明。

在印度，近一百年來，乃至上溯千年來，都是印度瑜伽師被迎請到他國去傳授

瑜伽。如今潘麟先生首次被印度人民迎請到印度去教授瑜伽學問，並被印度健康與家庭福利部正式聘請爲瑜伽導師，在福利部內部的「瑜伽與自然療法研究中央委員會」裡做長期的研究和瑜伽教授。在短短的時間內，潘麟先生在印度掀起一場皇冠瑜伽熱！無論是當地修學有成的瑜伽師，還是一般的瑜伽愛好者，紛紛拜師潘麟先生的足下受教，其中不乏知名的瑜伽大師、苦行僧、著名教授和社會名流等。這同樣給一貫以「瑜伽之源」之稱的印度，帶來了很大的震動。潘麟先生打破或改寫了瑜伽在印度衹有輸出從未被輸入的歷史，這一改寫印度自有瑜伽以來的數千年曆史的事件，很自然地在印度瑜伽界和印度文化界引起了強烈的反響。

現在讓我們把目光從潘麟先生在印度引發的「潘麟現象」中收回來，反觀一下我國瑜伽的發展現狀。依筆者淺見，存在著如下一些問題：

一、以偏概全

目前國內流行的瑜伽是以哈他瑜伽爲主，幾乎沒有別的流派的瑜伽。哈他瑜伽可謂在中國一枝獨大。殊不知，哈他瑜伽（Hatha,又譯爲哈塔瑜伽、哈達瑜伽等）衹是印度傳統瑜伽諸流派中的一個流派，而且此種瑜伽在印度歷史上並不十分流行，衹是在近代纔慢慢流行到西方，後來又從西方流傳到了東方，包括我們中國。近年來在世界包括我國興起的「流瑜伽」「熱瑜伽」「瘦身瑜伽」「男子瑜伽」等，無非是在哈他瑜伽基礎上進行的一點點小小的改變，其本質還是哈他瑜伽。如此以往，就令人們產生一種錯覺，以爲哈他瑜伽就是瑜伽的全部。瑜伽歷史源遠流長、博大精深，它構成了一門獨特的學問，我們可以稱之爲「瑜伽學」。在長期的歷史流傳中，瑜伽形成了眾多的流派，每個流派都是精彩紛呈、內涵廣大。這些精彩紛呈、內涵廣大的瑜伽流派，都有其不可取代的價值和意義。如果我們僅僅把對瑜伽的理解，局限在哈他瑜伽這一狹窄的範圍內，這勢必出現以偏概全、以管窺豹的錯誤。如果這個錯誤不能得到及時糾正，那對我國以及世界範圍內的瑜伽事業的進一步發展是很不利的，甚至是非常有害的。這一點，我國瑜伽界十分有必要對此給予清楚的認識和理解。

二、以低爲高

哈他瑜伽之所以在印度歷史並不流行的原因是，它衹是瑜伽修行的入門階段或叫低級階段。在印度歷史上，那些瑜伽師們對哈他瑜伽在歷史上的地位，是有著很清楚的理解的。因爲哈他瑜伽在瑜伽修行中所扮演的衹是一個輔助的或初級的角色，因此哈他瑜伽不可能在歷史上被那些正統的瑜伽師們所重視。但自哈他瑜伽流傳到我國後，它卻喧賓奪主，一枝獨大，幾乎成了中國瑜伽的代名詞。因爲哈他瑜伽十分注重高難度的動作與姿勢的訓練，以至於我國絕大多數民眾以及瑜伽愛好者錯誤地認爲，瑜伽就等同於高難度的動作與姿勢，除此以外都不是瑜伽。這種誤會非常有害，它不僅讓人們在瑜伽的文化層面、歷史層面、哲學層面和生命成長與人生終極關懷等層面，得不到應有的深入認知，更爲嚴重的是，它將會把人們的瑜伽練習

引向一個嚴重錯誤的歧路上去。試想，如果瑜伽的練習僅僅等同於一些高難度的動作和姿勢的話，那瑜伽與體操有何不同呢？與雜技中的柔術和軟功等又有何不同呢？瑜伽有著其自身完整的體系和發展歷史，它與雜技中的柔術軟功等沒有任何關係，它們有著完全不同的文化與歷史的背景及各自不同的價值，自然無法混爲一談。哈他瑜伽中的高難度動作與姿勢，衹是爲了伸筋活血、舒展關節，爲下一步練習高級瑜伽打下一個基礎。如果我們僅僅將瑜伽的練習局限於這些動作和姿勢上，那麼，瑜伽勢必成爲另一種樣式的雜技或體操，而徹底失去瑜伽之爲瑜伽的本質和價值。

三、有術無道

瑜伽的練習方法無外調身、調息和調心，任何瑜伽練習方法概莫能外。但瑜伽學不等於簡單的注重「三調」的練習之術。瑜伽是一門十分博大精深的文化體系，她在印度這一四大文明古國中孕育發展達數千年之久，業已形成了自成體系的瑜伽哲學、瑜伽倫理學、瑜伽生命觀、瑜伽健康觀、瑜伽解脫觀和瑜伽人生觀等瑜伽文化體系，這些無疑纔是瑜伽之「道」。而縱觀我們瑜伽之現狀，可謂有術無道。即使是「術」，也是瑜伽之小術——哈他瑜伽之一枝，並沒有盡各流派瑜伽修煉術之全部。至於說到瑜伽之道，依目前中國主要瑜伽館與瑜伽機構的教學內容和已出版的瑜伽相關書籍來看，幾乎無道可言，沒有一本有體系的教材或著作來系統地講解和討論瑜伽的哲學觀與人生觀等。這方面的空白導致自瑜伽傳入我國起直至今日，人們對瑜伽爲何物仍然模糊混沌。甚至修學多年的瑜伽教練們，也未必能說得清楚「何謂瑜伽」。以致出現今日之人們對「何謂瑜伽」錯解紛呈，各道其是，導致我國瑜伽界思潮混亂，甚至假話邪說四處流行，莫衷一是。這對我國瑜伽的健康發展構成一個很不利的因素。佛家有謂，斷眾生性命者，尚有法可救；如斷眾生慧命（精神生命），無法可赦。如我國不加強瑜伽的理論研究與學術交流，不能廓清瑜伽界目前的混亂思潮，我國瑜伽事業勢必前景堪憂。

四、管理混亂

不僅我國目前在瑜伽領域思潮學術極其混亂，其在管理方面也是如此。很多瑜伽館不顧自身有無資質，對其瑜伽學員亂髮文憑和資格證書，以致我國「瑜伽大師」「瑜伽教練」等稱謂滿天飛，出現「滿大街都是瑜伽大師」的可笑現象，令人真假難辨。這些所謂的「瑜伽大師」或「瑜伽教練」多數都是纔學習瑜伽幾個月，甚至十幾天的初級學員而已。瑜伽直接關乎身心的健康，直接關乎生命的成長，生命與健康對每個人來說都是無比重要的。如果將我們的健康與生命交付予這些衹有幾個月或僅僅修學十幾天的所謂「瑜伽大師」「瑜伽教練」們的手中，能不令人擔憂？甚者令人恐懼！究其原因，除了我國一些瑜伽館和瑜伽教學機構自身沒能做到行業自律外，還與我國至今沒有出台一套行之有效的瑜伽法規和有力的行政管理有關。

綜上所述，我國瑜伽事業的發展仍然處在初始階段，其不足之處還很普遍，有些問題可以說是很嚴重的。潘麟先生的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一

書的誕生與出版，對我國乃至世界瑜伽界來說都是一件大事。潘麟先生以其慧發天真，以其在文學、歷史、哲學和宗教學等學科領域的深厚造詣，以其在瑜伽學的潛心研究與長期修行，傾其畢生學力，著成此書。因此我有理由相信，此書（英文版）在印度的出版已引發了極大的轟動外，在中國（中文版）的出版，同樣能給我國瑜伽事業的發展，帶來里程碑的意義。對上述的這些目前我國瑜伽界內的諸多問題，也必將有一個極大的改善。同時還會將我國的瑜伽愛好者們在瑜伽修證方面，引導到一個全新的階段，帶來一個全新的境界。作爲一名年輕有爲的思想者和修煉者，潘麟先生以夸父追日之執著，在包括瑜伽學在內的生命學領域內艱苦修證，盡心竭力。這份無我之精神，這份爲人類謀福祉之大愛，是值得我們每個人追慕與敬重的！

欣聞此書從印度引進並即將在中國出版，本著助善隨喜之心願，略綴上述數語，以誌慶賀。

致本書中文版讀者

当年我在西藏雪山上考察瑜伽和修行时，时常看到从印度来的一些虔诚的印度教徒越過中印边界来朝拜西藏的神山和圣湖。这些神山圣湖不仅是西藏佛教徒心目中的圣地，同样也是信奉印度教和别的宗教教徒心目中的圣地。看着那些虔诚的香客使我产生了一个愿望：有一天也到那个和中国同样有着古老文明的印度去走一走，去看一看，去朝个圣。这祇是我决意来印度的近因。如果再说一下那个远因的话，我的前几世都是出生或生活在印度和尼泊尔，在喜马拉雅山脉或周边从事瑜伽修行与生命探索。在我当年第一次重新来到雪域时，有一种非常强烈的回家感。我想，人都是要有根的，所谓“根深方可叶茂”。无论是把自己的根扎在生活中、社会中或梦想中，都可以。最不可以的就是人生中没有根，这是一件很可怕的事。幸运的是，我这一生自懂事起，就天然地拥有了我的根，知道自己的来源和归宿。这是一件对我来说非常庆幸的事。仅此一点，就足以让我这一生比较幸福地生活着。

來到印度德裡大學成爲一名訪問學者後，除了研究我的專業外，我開始全面了解印度的文化、歷史與習俗等，拜訪印度的古城、恆河和知名學者，並多次去恆河上游的喜馬拉雅山中走訪來自世界各地的瑜伽隱修大師。如此，慢慢地，我在印度有了一些朋友，也有了一些弟子。越來越多的人開始請我爲他們診治疾病，化解煩憂，諮詢生命之理等。我也有意地想把我的皇冠瑜伽傳授給他們——印度的子民。因爲我的皇冠瑜伽就是來自這個偉大的國家，是這個偉大國家的文明孕育出來的一朵文化奇葩。

既然我的皇冠瑜伽是印度文明的兒子，那麼印度人自然有權學習它，享受它，傳承它。我的皇冠瑜伽本來就屬於他們。正如此書印度英文版的封底上說的那樣：「一個印度文明偉大的兒子，一個走失了上千年的兒子——皇冠瑜伽，現在重新回到了印度——他的母親的懷抱！這個千年後的重逢，同時宣告了一個瑜伽奇跡的到來：從此這個苦難的世界上多了一條快捷、徹底、適合現代人生活方式的生命解脫之路！」

因爲從師於我的印度弟子越來越多，印度的朋友和弟子們建議我把皇冠瑜伽寫成文字，好給他們進一步修學提供方便。以前在國內教授皇冠瑜伽時，曾經寫過一些相關的小手冊和資料，但至今爲止，還沒有一本正式的出版物來系統闡述我的皇冠瑜伽以及我對整個瑜伽文化的研究和修行實踐的著作。所以在去年（2009 年）夏天，我開始了此書的譔寫。

在譔寫此書之初，一些印度師長和弟子們建議我說，盡量把此書編寫得深入淺出一些。因爲這本書出版後面對的是普通大眾，如果寫得過於學術化，過於深奧，

想來會有不少讀者難以閱讀。我採納了他們的建議，在譔寫過程中盡可能地做到「深入淺出」這一要求。現在回頭看來，發現有一些遺憾之處。主要有如下這些：

首先需要向讀者們交代的是，此書譔寫場地是在印度首都的德裡大學。我居住的大樓電線老化，如果安裝空調極易引發危險。印度可能是世界上夏天溫度最高的幾個地區之一，持續 45℃以上的高溫（局部有 50～55℃左右）可達半年之久。譔寫此書時正值印度夏天溫度最高的時段，不超過一個小時，我就要去沖個涼水澡，降一下體溫。即使這樣，每天寫作時汗水仍然順著我坐的椅子一顆顆地滴到地上。這裡每年都有關於德裡或孟買又熱死了幾百人等相關的報道。引用當地人的話說，在夏天，「中暑的鳥兒時常會從樹上栽下來」。我問過當地的朋友：爲何印度聽不到蟬鳴？回答說：都被熱死了。這是我來印度過的第一個夏天，身體還沒能適應如此的高溫，沒法睡眠，不思飲食，時刻處於嚴重的中暑狀態。在如此的極端環境下，儘管我的皇冠瑜伽使我的身體素質遠高於常人，但還是感到難以承受，因此我難於長時間地集中精力投入此書的譔寫，隨時都有虛脫或暈厥的可能。大家此時讀到的每個字句，都是我真正的汗水和心血的凝聚。這已不是一般意義上的寫作，而是用壓榨或燃燒我生命中所有的精華和熱情的方式，來詮釋我對瑜伽和東方文化的忠誠與奉獻。此書中所有的話題本可以進一步展開論述的，源於上述原因，我衹得採用盡可能簡捷的方式來表述，可謂「惜字如金」。因此本書的實際內容和厚度僅僅是我當時計劃中的一半。

其次，導致此書比原計劃的內容縮減一半之多，另一個原因是過於強調「深入淺出」的原則，致使很多闡述瑜伽哲理之處，沒能進一步地展開和深入。在該深入時，沒能做到應有的深入；在淺出時，同樣如此。因爲瑜伽和生命學裡的專業術語太多，簡單地估算一下，也有近一萬個。雖然我已經盡最大努力去避開使用這些專業用語，但還是發現此書中存在不少的術語，如「業（Karma）」「脈輪（Nadi and Chakra）」「禪定（Dhyana）」「生命的輪迴現象（The Circle of Life）」等，這些術語都是東方生命學、哲學和宗教裡的基本概念。僅僅討論這些專門術語，就可能需要比這本書厚得多的紙張纔能完成。但好在，此書最初是在印度出版，是供給印度讀者使用的。因爲印度是一個高度宗教化和哲學化的民族，大量高深的哲學與宗教術語都是他們的日常用語，所以針對我的印度讀者們，我可以不用對這些專業術語進行太多的解釋，就可以使他們流暢地閱讀下去。但我們中國的讀者則非如此，特別是那些首次接觸瑜伽和生命學的讀者們，在最初的閱讀上，這些高度專業化的術語，可能會給他們帶來一些小麻煩。所以，在對我的中國讀者說聲抱歉的同時，我衹能寄厚望於中國讀者們盡可能地多讀幾遍本書。古人云：「書讀百遍，其義自見。」

再次，就是本書中有些主題，如人體潛能（即俗稱的「特異功能」），以及生命學的全面建立等話題，因爲這些都是內涵十分豐富的主題，要想闡述清楚它們，必須是一大系列著作纔可以，我打算下一步用專著講述它們，故在此衹是點到爲止。還有關於瑜伽的心傳和神傳中更深奧的內涵，是需要師生之間親傳口授的，故難於僅僅通過文字即可徹盡全蘊。

如從他人角度看，皇冠瑜伽是各大傳統瑜伽中的一個非常古老而重要的流派；但若從我自己的角度看，皇冠瑜伽向來不僅僅是一個瑜伽的流派——她是我的生命。皇冠瑜伽早已融入我的生命之中，她重新締造了我的生命。我的全副生命就是皇冠瑜伽，或反過來說，皇冠瑜伽就是我的全副生命。我的身、口、意的全部活動就是皇冠瑜伽。除此之外再無皇冠瑜伽。

佛經裡稱我們居住的這個世界叫「娑婆世界（Saha World）」。「娑婆（Saha）」一詞來自古印度梵文，意思是：我們這個世界是一個隨時隨處無不充滿著苦難和缺憾的世界，是一個非常不圓滿的世界。既然我們這個世界處處都是不圓滿的、充滿殘缺的，那麼，本書目前的一些遺憾也就不足爲奇了。此書英文版在印度譔寫和出版已近三年，在這三年裡，因緣際會而有與本書旨趣一貫之文章數篇相續問世，這數篇文章對讀者悟入此書將大有裨益，遂附錄於後，作爲此書「第三部分」，借此可略補此書原著因譔寫匆忙而落下的些許不足之處。

轉眼間我已經在印度遊歷參學幾年了。我非常熱愛印度和她的人民。在這個國家裡，擁有很多讓我無比珍惜的朋友、弟子和師長。我的皇冠瑜伽沒有國度，她來源於古老的印度，但她屬於整個世界；由我發起創立的生命學，更是沒有國界，她屬於所有人。但我本人是有國度的，我是中國人，我熱愛我的祖國和她的文明。那裡同樣有我無法割捨的親人、朋友和弟子。特別是通過此書中文版的出版與發行，我相信，我的中國讀者和朋友必將更多。所以，我希望能盡快回去，回到那些我熱愛的、同樣也很愛我的朋友們與親人們身邊。

藉此書中文版的出版發行，謹在此爲我的國內讀者和朋友們捎去一位遊子來自天竺的祈禱和祝福——Namaste!

潘 麟

序於印度德裡大學

英文版緒言

莫 玲

當初認識潘麟先生時，是經一個朋友介紹的。我的那個朋友介紹先生時，並沒有告訴我太多關於他的事，衹說他是一個作家。所以在較長的一段時間內，我一直以爲先生就是一個從事文學創作的作家。在閱讀了他對於藝術家、學者、思想家等社會各界知名人士的評傳和一些小說、散文等作品後，我更是堅信：潘麟是一位以精確地運用文字和以思想深刻見長，以及有著強烈的社會責任感與人類良知的當代傑出作家。因爲我把他認作成一位作家，見面時我們談論最多的當然是關於文學和藝術方面的話題。他給我最初的印象是：知識淵博，視野開闊，對真善美和生活中的各種痛苦有著極強的感受，深懷正義感和道德感。同時，給我們印象最深刻的還有他的超脱、親切、樂觀和堅持原則。我想一個人能做到像潘麟先生這樣，已經非常難得，幾近於一個完人了。在這個舉世混濁而又浮躁的時代，在我的人生中能幸遇這樣一個人，是很讓人意外的。

但更讓我意外的是，隨著我們的深入交往，我驚訝地發現潘麟先生不僅僅是一位文學家，他對哲學、宗教等領域的研究，其基礎之厚，識見之深，見解之透闢，運思之細密，創發之獨到，不在東西方任何一位大哲之下。漸漸地我覺得，對潘麟先生來說，「文學家」這一稱呼已經很不合適他了，對他的準確稱謂應該是哲學家和宗教學家。一个人同时对儒家、道教、佛教、印度教和基督教等宗教体系和它们那错综复杂的思想流派以及西方主要的哲学学说都能达到前人难以企及的认识深度，这需要一种怎样的热情和思辨力、洞察力，纔能取得这样的成就？古人说：书到今生读已迟。它的意思是说：像这样对生命和宇宙奥秘的准确把握与洞见，对人类这些古老的文明体系的深入理解与透彻领悟，并不是每个人都可以在短短的一生中就能够完成的，它需要我们几世甚至更久的努力，纔可望获得某种成就。正如潘麟先生在本书中所透露的那样，他之所以能在如此年轻就能达到如此不可思议的生命开悟和对人类几大文明体系的深入洞见，与他有一个非常优异的先天基础是有着重大关系的。

最讓我深感意外的是，在不久之前，經過對此書內容多次的詳細閱讀和對書中不明之處與先生以及他的弟子們進行全面交流之後，讓我更爲吃驚地發現，潘麟先生不僅僅是我以前認爲的那樣是一名當代傑出的作家，也不僅僅是一位傑出的哲學家和宗教學家，他是一位對東方各種狹義的和廣義的瑜伽流派有著完美領悟並真正得大成就的瑜伽宗師，是一位經過長期修煉後獲得生命全面開悟的生命學家，是一

位成功地帶領出無數深陷各種身心苦難的人們走向健康、光明和解脫的生命導師！

因爲有幸能夠在此書未出版之前就對此書有過多次的閱讀，並就書中一些問題與先生進行過多次長時間的討論和交流，對此書的價值和意義，有一些膚淺的認識，想報告給此書的讀者們。

一、大愛無疆

正如印度古老的神話告訴我們的那樣：世界和我們所有的一切皆源於毗濕奴（Vishnu）大神的一個夢。當毗濕奴大神沉睡時，我們和這個世界通過他的夢被創造出來。當毗濕奴醒來時，我們和這個世界隨著他的覺醒而消失。源自古老印度的這個寓言是人類文明和宗教中所可能有的最爲深刻的智慧之一。自五千年或七千年以來，印度文明或整個東方文明自其發端之初就開始進行各種方式的生命探索，其最終目的祇有一個，即我們如何從這個存在之夢中、人生之夢中和宇宙之夢中徹底醒來。整個東方文明自始至終都是在圍繞著這個終極目的。因爲有了這一始終不變的終極目的，所以東方文明成爲了以探索生命爲中心的文明，故可被稱之爲「生命文明」。由生命文明發展出來的智慧成果，就是生命科學。在印度有七千年古老歷史的瑜伽正是這生命科學中的一朵奇葩。而皇冠瑜伽則是這印度全部瑜伽流派的精髓所在，是無數代印度先哲們探索生命的智慧成果，是整個印度文明中一個十分重要的核心組成部分，是印度文明的靈魂之一。

但因爲某些歷史因素，皇冠瑜伽——這個印度文明的兒子幾千年之後在喜馬拉雅山脈中漸漸地走失了。儘管在印度教和佛教經論中大量記載過皇冠瑜伽，但當今幾乎無人了解皇冠瑜伽的內涵了。潘麟先生經過他的靈性導師精心傳授並經過異常艱苦地在喜馬拉雅山中進行全面考察與修行後，終於恢復了皇冠瑜伽的本來面目，又經過在他的數以千萬計的弟子們中間傳授和實踐後，宣告皇冠瑜伽正式重返人間。

現在潘麟先生在經過對數以千萬計的弟子們的傳授和實踐之後，藉此書在印度的公開出版，將這個印度文明曾經走失的兒子交還給印度人民，交還給包括印度人民在內的所有需要健康和生命解脫的人們。潘麟先生出生在中國，並在那裡長大，但他能夠超越狹隘的民族主義和政治上狹隘的意識形態，本著科學無國界、生命無國界、友誼無國界的胸懷，走出國門，走進印度，走上國際，走進每一個需要他的人們中間，無私地傳授他的皇冠瑜伽和他的生命科學，帶領人們走向健康的生活，走向生命的解脫。這種無私的奉獻，是一種真正的人間大愛，是一種真正的超越不同民族、超越不同種姓、超越不同宗教信仰與不同的文化形態和意識形態的生命之愛，這是一種祇能發生在心靈之間、生命之間，無一絲一毫後天造作的天真之愛。當我們在閱讀此書的每一個語句時，無不強烈地體會到那來自潘麟先生心靈深處、生命深處的充盈之愛。我們可以在這本書中的字裡行間清楚地感受到，潘麟先生對人類文明高度的責任感和他接受來自先聖們的生命托付後而形成的那深沉的使命感。借著這種純真的愛，儘管此書中談論了大量讓我們平庸的眾生們難以想象的生命奧秘和潘麟先生傳奇般的人生，但我們並沒有產生出和潘麟先生相距遙遠、天各

一方的感覺。相反，透過此書，潘麟先生就像是我們隔壁的一個熟悉的鄰居或一位親人，用他一貫親切的方式向我們講述著他心中那些不可思議的智慧。

二、精闢地論述了瑜伽的本質和內涵

在本書中，潘麟先生首先對在印度流傳了數千年的傳統流派的各類瑜伽（如哈他瑜伽、奉愛瑜伽和知識瑜伽等）進行了十分精闢的總結。這些精闢獨到的論述，在我們以前的關於瑜伽的著作中是很難見到的。但更爲精闢的是潘麟先生關於廣義瑜伽（即大瑜伽觀）這一概念的提出和論述。潘麟先生明確地指出，世界上所有的宗教體系其本質不僅是一個文明體系、智慧體系，它們更是一個生命修證體系。宗教的價值和意義恰恰在於它對生命的認識，如果從宗教中抽去它對生命內涵的認識，那麼宗教衹剩下了一堆空洞的教條。生命的解脫是所有宗教的核心，而生命的解脫必以瑜伽的修證爲前提。因此，瑜伽本身不是任何一種宗教，但（廣義的）瑜伽是任何一種宗教達到其目的所必須採用的實現方式。

三、明確指出「入世修行」纔是所有瑜伽修行與生命成長的基本宗旨

本書中，潘麟先生爲我們指明了入世修行的幾個重要原則：

第一，修行的過程就是服務大眾的過程，就是實踐奉愛瑜伽的過程，把向大眾奉獻愛心視作向眾神奉獻愛心。並明確指出，向「眾神奉獻愛心」衹是我們實踐奉愛瑜伽的初級階段，而「向眾人奉獻愛心」纔是奉愛瑜伽的終極階段和終極目的。

第二，修行皇冠瑜伽不需要特意改變自己以前的生活方式和行爲習慣（衹要這種生活方式和行爲習慣不影響他人，不傷害他人，並符合人類共同遵循的道德原則和價值標準），不設立任何禁忌或戒律。

第三，將瑜伽的修行與生活和人生統一起來。人生的過程就是瑜伽修行的過程，生活的過程就是瑜伽實踐的過程，甚至將生活中每一件事的過程都視作一個瑜伽的實踐過程。瑜伽實踐不是衹有在人生中的某個特殊時期或特殊狀態下的生命實踐，瑜伽就是我們的人生，瑜伽就是我們的生活。把瑜伽中的奉愛、觀想、相應、合一、解脫、虔誠和禪定（身心始終處在一種深度的和諧、寧靜、開放、光明和覺醒的狀態）等基本原理帶入生活中的方方面面，帶入人生中的每個角落。這是一種「大瑜伽觀」，也是一種「大瑜伽修行」方式。

第四，將瑜伽修行，特別是將皇冠瑜伽的修行，力求做到非職業化。非職業化的意思即是，不將瑜伽修行作爲自己人生中的唯一職業，在瑜伽之外，我們必須通過另外的社會職業來實現我們的生活所需和回報社會。

第五，狹義的（各流派）瑜伽是印度文明和印度各大宗教的靈魂，而廣義的瑜伽是整個東方文明的靈魂，她是整個印度先民和古聖以及整個東方先民與古聖的生命結晶和智慧成果，不是某個人的私有之物，她是屬於全人類的文化財富和文明成果，任何人無權將之藏爲私有。相反，任何人，尤其是那些已經學習并掌握瑜伽內涵的人們，每個人都需要有一種文化使命感和歷史責任感，不僅自覺地將瑜伽運用

進自己的日常生活和工作中的方方面面，同時還要盡可能地把這一人類的智慧成果傳播給更多的人，造福更多的人。我們把傳播瑜伽和造福他人作爲積累功德的過程，作爲消除業障的過程，作爲悟性成長的過程，作爲智慧開啟的過程。因此我們不能僅僅滿足於我們內在的生命成長，我們還要盡可能廣泛地學習所有有用的知識和技能，開放我們的心胸與視野，積極地走進人群，與社會上各種不同的知識、觀念等進行真誠的對話和交流。

四、再次有力地捍衛了東方唯心主義哲學觀和生命觀的特殊價值

近幾百年來，作爲東方文明基礎的唯心主義和在此基礎上構建起來的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀、生命觀等等，受到了來自西方實用主義哲學觀和唯物主義哲學觀以及建立在物理學等學科基礎上的自然世界觀的嚴重衝擊，東方唯心主義哲學觀和建立在此哲學觀念之上的古老的文明體系，還有她的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀、生命觀等，受到了前所未有的解構和幾乎是毀滅性的打擊。如何復興東方文明，如何再建東方唯心主義哲學觀，如何捍衛東方文化中的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀、生命觀等，是每一個有文化責任感和有人類良知的學者都必須要思考和回應的問題。潘麟先生在本書中，通過雄辯的哲思（如意識的自在性、自覺性、自律性等）和可無數次重複的開頂（運用心靈之力軟化或化開人體中最堅硬的部分——头骨，以及运用心灵之力有效地治疗各种疑难疾病），再次无可置疑地捍卫了东方唯心主义的存在原理和存在价值，并继而进一步地捍卫了东方文明体系的特殊意义和不可取代的地位。

五、首次正式提出「生命學」概念

在本書中，潘麟先生首次正式提出了全新的「生命學（Lifeology）」學科概念。以此書的出版爲標誌，宣佈一門不同於此前的任何自然科學或社會科學的新興學科門類——「生命學」的誕生！如同此前我們熟知的任何一門社會科學或自然科學那樣，它們無一例外地由最初的萌芽，經過在歷史中的長期發展，到最終成長爲一門獨立的學科。生命學同樣經過了這樣一個歷史過程：它經過了任何一個文明在其最初都必然具有的巫術文化階段，後來慢慢發展出瑜伽、禪定、祈禱等，並形成了流派眾多、體系完備的生命學說體系和生命實踐體系，以及無法計數的經典和案例。這些主要保存在東方文化傳統裡的體系完備的生命學說與生命實踐體系，以及無法計數的經典和案例，足以形成一門與社會科學和自然科學并列的第三大學科體系——生命學體系（The System of Lifeology）。但在現實中，生命學作爲一門學科並沒有被正式地提出，更沒有人將她作爲一門獨立的學科來對她進行自覺的全面建設。當代和以前的那些生命實踐家們也沒有自覺地意識到，他們正在從事的身心實踐是意義深遠的生命實踐，他們正在從事的這項探索是偉大的生命學研究。令人遺憾的是，至今他們仍然把自己僅僅認同爲一位瑜伽士、一位宗教修行家、一位道德實踐

家、一位傳統醫學的醫生，甚至把自己認同爲一名巫婆或一名學會運用神通的預言家。在這些人的觀念中，仍然大量存在著與一名真正的生命科學家嚴重相違的幫派意識、山頭意識、宗教意識、復古意識和私藏意識，不願意或很少公開交流自己的生命實踐經驗和生命學知識。這些不良觀念必須打破，生命學的科學觀必須盡快地建立，生命科學必須像社會科學和自然科學那樣成爲一門被全人類公開承認和公開研究的一門科學體系。同時，生命科學所有的探索成果和智慧成果必須被全人類所共享，甚至爲全宇宙所共享。

潘麟先生在對人類科學發展史和文明發展史的深刻把握的基礎上，順應文明發展規律，順應時代的呼喚，以此書的出版爲契機，正式宣佈「生命學」的誕生！潘麟先生不僅自覺地將生命學的實踐方式和基本哲學觀念貫穿在此書的始終。如同物理學的定義是：以探索物質之間的關係以及物質的內在結構爲研究對象的科學。同樣，潘麟先生對什麼是「生命學」也給予了明確的定義：生命學是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心內在結構和存在屬性以及通過相應的實踐而達到全面的解放（即獲得終極的開悟和徹底地實現其內在的自由）的科學，並以此爲基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀、生命觀等哲學體系，以及生命醫學（生命學與東方傳統醫學和現代西方醫學進行交叉研究的一門新興學科），人體潛能學（特異功能學），生命物理學（生命學與物理學進行交叉研究的一門新興學科），生命心理學（生命學與心理學進行交叉研究的一門新興學科）等相關學科體系與學科群。

本人才疏學淺，對於潘麟先生，對於這本書，對於他的皇冠瑜伽和他的生命學的學習與研究尚在起步階段。本書凝聚了先生平生修行之結晶、學思之精華，沒有多年的深入玩味，難以悟入先生博大的生命境界。上述這些衹是個人的一些初步理解。我想以後隨著對潘麟先生和他的皇冠瑜伽與他的生命學更深入的研究，我一定會有更多驚奇的發現，那時我會進一步地和大家分享。

從最初我認爲潘麟先生是一位當代傑出的作家，到發現他是一位傑出的哲學家和宗教學家，再到近來纔進一步地明白，潘麟先生的真正身份是一名當代罕有的瑜伽導師和生命學家，準確地說，應該是生命學的創立人。我問自己：這些就是我對潘麟先生所理解的全部嗎？我很快就否定說：不是。那麼能不能讓我們暫時地拋開那些知性的概念，用我們的直覺來體悟一下潘麟先生呢？如果我們能很好地拋開這些外在的身份與標籤，那麼我想告訴你的是：潘麟先生是一團火。當你有幸走近潘麟先生時，你能明顯地感受到，先生的整個存在、他的整個生命就是一團永恆的火焰——一團大愛的火焰，一團智慧的火焰，一團充滿神奇力量的火焰，更是一團似乎能毀滅一切並能在灰燼中迅速創造出一切的火焰。

如果我們僅僅把潘麟先生認同成一團火焰，這是不完整的。潘麟先生除了像是一團永恆之火外，他更像是一個空。當你有幸走近潘麟先生後，你會發現潘麟先生在你的眼睛裡漸漸地「消失」了，他的整個存在，他的整個生命就像是一個天空、一個大海。他沒有自我，沒有自私，他的整個身心通體是宇宙精神的化身，是最終

理性的載體。他把不可思議的神性化作了他的人性，他的一言一行中是那麼地充滿著人性；但如果你再仔細地體會一下，他的人性又不再是人性，而是全部神性的流顯。正如此書中所說的那樣，我們頭頂上的那個梵輪又叫做「千瓣蓮花輪」，梵輪的打開就是這個有著一千個花瓣的蓮花的盛開。當你走近潘麟先生，你能明顯地感受到，先生的整個存在、他的整個生命就像是一朵盛開的蓮花。當你和他待在一起時，透過他的一言一行，你會在你的腦海里不由自主地浮現出一朵正在盛開的蓮花的意象。此時你會有一個小小的頓悟：爲什麼兩千五百年前的佛陀一再地把一個已經開悟的人比喻爲一朵盛開的蓮花。準確地說，那不是一個比喻，那衹是佛陀對他自己和與他一樣獲得徹悟的人的一個真實的發現，獲得終極開悟的人就像海洋、就像天空那樣地敞開，那樣地盛開。

如果僅僅把潘麟先生體會成一個空或一朵盛開的蓮花，那同樣是不全面的。先生給予人們更深的感受是像一條春天裡的小溪——當你走近他，當你放鬆你的身心去感受他的時候，你會發現，潘麟先生是一泓泉水、一條小溪——它輕鬆地繞過社會和人爲地設置的重重障礙，流進你的身心中，滋潤著你那業已乾涸的生命，洗滌你那業已混濁、業已沉重的身心。這一切都是在不知不覺中被實現，在親切、友好和寧靜中被實現。潘麟先生的整個存在、他的整個生命，化作那條小溪流進來，流進你的心靈，化作你的靈魂……

目錄

追問生命的「夸父」 V
致本書中文版讀者 IX
英文版緒言 XII

第一部分 1

什麼是瑜伽 2
授受瑜伽的三種方式：形傳、心傳和神傳 13
什麼是皇冠瑜伽 19
皇冠瑜伽「開頂」的意義和功效 24

第二部分 35

生命的成長 36
開頂成功後如何繼續修煉 45
神通是人人皆有的潛能 49

第三部分 56

走近皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生 57
皇冠瑜伽「開頂」與藏密「破瓦」之比較研究 68
盛開的蓮花 78
致陶稀 97
當前我國瑜伽之現狀與使命 107

第一部分

什麼是瑜伽

在印度，沒人不知道瑜伽（Yoga）這個古老的生命實踐技術和哲學體系。瑜伽起源於印度，有大量的考古學和文獻證實，印度先輩對瑜伽的練習和探索，至少可以上溯到七千年前。瑜伽作爲印度文明的一個核心組成部分，伴隨著印度文明的誕生、發展一直到現在。她在印度流傳了幾千年，現在瑜伽文化又由印度流傳到世界各個角落。

傳統的印度瑜伽在發展過程中，形成了不同的流派，最有代表性的是下面幾個：

一、業瑜伽（Karma Yoga，又名行爲瑜伽）

「業（Karma）」是印度文化中產生最早，也是最基本的一個哲學、道德和宗教概念。可以說，整個印度各大流派的哲學和宗教學說，無一例外地都是建立在「業」這一基礎概念之上的。因此，不理解「業」這一概念，就不可能理解印度的文化，以及印度的倫理、習俗和特有的思維方式和行爲習慣等。

「業」的涵義十分深奧而廣泛，如果翻譯成現代語言，「業」相當於「行爲」，以及這些行爲在當時或過後產生的相應的慣性力量和對這些行爲產生的自動記憶。所有生物和人類的行爲，在當時和過後必然產生出相應的慣性力量和記憶，這個慣性力量，就稱之爲「業力」。業力這種慣性力量就像是影子，如影隨形地跟隨著做此事的這個人。同時，業力不僅會如影隨形地跟隨著這個作者，而且時刻會對這個作者產生相應的作用力。如做的是好事，就會產生好的作用力，簡稱爲「善報」。如做的是壞事，則會產生壞的作用力，簡稱爲「惡報」。

印度各大流派的哲學和宗教都是建立在「如何理解業」，「什麼是業產生的根源與它的運作原理」，「如何消除那些惡業或如何培養善業」，以及「如何從業的束縛中解脫出來」等基礎之上的。如著名的印度正統六大哲學流派數論派、瑜伽派、勝論派、正理派、彌曼差派和吠檀多派，以及印度教、佛教、耆那教等，無一不是建基於「業」這一印度文明核心概念之上。

業瑜伽是印度正統六大哲學流派之一的「瑜伽派」哲學理論指導下的一個主要的瑜伽修行體系，或叫修行流派。業瑜伽（行爲瑜伽）將人和一切生命存在的行爲劃分爲身體行爲、語言行爲和心理（意識）行爲三大範疇。這三種行爲均可形成三種相關的持續不滅的力量，即「業力」。身體行爲形成的業力，稱之爲「身業（Bodily Karma）」；語言行爲形成的業力，稱之爲「口業（Verbal Karma）」；心理（意識）行爲形成的業力，稱之爲「意業（Mental Karma）」。無論是身業、口業，還是意業，這些業的力量非常持久，它們將會在以後時間裡反過來作用到作業者自身。業力的大小和持續時間的長短，是和作業者在行爲（作業）時的用力大小成正比的。依傳

統的印度文化觀念，這些業不僅會在此生如影隨形地跟隨和作用於作業者，它們在沒有得到有效的化解前提下，還會一直跟隨到此作業者的下一生，以及很多生，一直到這些業被清楚地認識到並有效地化解後，業力纔會徹底消逝。

如果我們在道德上做出了某種不良行爲，將會產生一些對我們自身有害的作用力。業瑜伽強調，我們在身、語、意的所有行爲中，必須時刻保持高度的覺知，清楚地知道我們身、語、意每個細微的活動和這些活動將會給予我們未來什麼樣的影響和作用。如果我們做了某種不符合道德和真理的行爲，那麼我們必須盡快地做一些相反的行爲來消除和化解這些不良行爲的影響和作用。

業瑜伽認爲，行爲是人生的根本特徵，但我們卻時常在行爲中迷失自己的本性。這是因爲我們被此生甚至多生以來積聚的各種業力牽引著，不能自主，不能由我們的智慧和理性來主導我們的言行。因此行爲瑜伽倡導我們必須在一切生活和社會的行爲中，始終將精力集中於自己的內心世界，務必時刻做到對我們所有行爲背後的動機和這些行爲可能產生的後果，予以高度清醒的認識。通過在行爲中對自己心靈和精神的深入覺知，如此則可不斷地覺知和洞察出人生的真相和生命的本質，最終達到完全的覺知——開悟，並由開悟而達到對人生終極目的的實現，即生命的解脫。

在修行業瑜伽的初期（甚至貫穿於整個修行過程中），極力提倡苦行。即通過各種身心主動受苦的方式來消除和化解我們多生來積壓的「惡業」，因爲它們是障礙我們不得解脫、不得開悟最直接的原因，如長期禁飲食、禁性慾、禁睡眠、禁言語，或裸體生活於極熱、極寒的環境下等。通過這些方式以期達到淨化身心，磨煉意志，消除業障和昇華品德等目的。

除此之外，業瑜伽（行爲瑜伽）沒有具體的修行方式，她不要求人們做一些具體的姿勢、動作或呼吸方法等，而是把整個人生、整個生活、整個人類活動過程（身體的、語言的和精神的），以及整個自然界和宇宙的活動過程，一律視爲修行的過程，也即覺知的過程。在此修行過程中，即在這些行爲過程中，不斷深入地覺知出什麼是善惡，什麼是美醜，什麼是對錯，並通過全身心地投入進揚善祛惡、維護理性等與身、語、意相關的行爲中去，努力培養這種覺知進一步地深入，一直達到最後的覺知——開悟，同時伴隨著由開悟必然而來的生命的終極解脫。行爲瑜伽非常強調「行動」，認爲實行一寸比空說十丈有用得多。故此派瑜伽力倡「人生不可在空談中虛度，而是在行動中體證與實現」。在行動中、在實踐中來實現自己，昇華自己，開發自己和最終超越自己，圓滿自己。

爲了能夠實現這個目標，業瑜伽十分強調修行者的參與意識，參與進自己身心的一切活動，更要參與進整個社會、人類和自然界的一切活動中去，將這種參與視之爲「修行」的過程。在這些積極參與的過程中，業瑜伽更強調要對這些過程始終保持一種超脫的、冷靜的觀照意識，即「覺知」。一般人僅僅是生活，而一名業瑜伽的修行者，不僅是生活，同時還要對生活始終保持著超脫而冷靜的「覺知（觀照）」。這就是一名業瑜伽修行者與一般人之間的根本差別。所以，業瑜伽在強調參與的同時，也同樣強調修行者要時常一個人獨處，在高度寧靜和超脫的狀態中，反思此前

自己或他們或整個人類在身、語、意這三個領域的一切行爲，並在這些持續的反省反思中，提陞自己的覺知（觀照）能力以及理解和洞察能力。

提倡苦行和對社會、人生的積極參與，以及時刻保持著對參與和行爲中的身、語、意的深度而超然的覺知（觀照）等，是此派瑜伽的特色和要領。

二、巴克提瑜伽（Bhakti Yoga，又名奉愛瑜伽）

人類有兩種基本激情：一種是對內，對自身；另一種是對外，對他人。「對內的激情」的過程和結果是不斷地加深自我，強化自私；「對外的激情」的過程和結果是不斷地加深無我，強化無私。「自我」和「理性」都是人類先天即有的，但它們卻是一對水火不容的矛盾的雙方。自我的強度和理性的弱度是成正比的，反之亦然。自我來自人的生物本能；理性來自人的精神本能，或叫生命本能。如果用西方觀點來看，「自我」來自地上，來自魔鬼；「理性」來自天上，來自上帝。如果用儒家觀點來看，「自我」來自物慾，來自動物；「理性」來自天性（天命之謂性），來自天道（天行健）。

說人有兩種激情，那衹是從這個激情的指向上來劃分的，是根據激情指向內、指向自我，還是指向外、指向無我來區分的。其實這是同一種激情。也就是說，人類衹有一種生存的激情，衹是這個激情的指向不同。在很多人那裡，這個激情的兩個指向同時存在。但在另一些人那裡，這個生存的激情則以某一個指向爲主。而多數人的指向是對內的，是指向自我的。衹有較少部分的人，纔自覺地把自己的激情始終指向無我和無私。爲什麼要把我們的激情指向無我和無私呢？因爲，衹有在真正的無我、無私中，纔能開啟我們先天即有的理性，這個理性的開啟將會爲我們帶來真正的智慧和解脫。所以，爲了這個真正的智慧和解脫，就形成了一種獨特的瑜伽修行方式——巴克提瑜伽，又名奉愛瑜伽或虔誠瑜伽。

奉愛瑜伽是一種十分強調把我們的激情指向外在、指向他人、指向無我，十分強調奉獻和愛心的瑜伽流派。修行者的原動力來自於自己心靈中那些湧動的激情和對神（或神性）的無我之愛。通過祈禱、禮拜和各種象徵性儀式以及大量的社會慈善活動，奉愛瑜伽的追隨者們將自己奉獻給神，奉獻給愛，奉獻給一切人類真善美的事業。奉愛瑜伽認爲，神就是無我和無私的大愛。愛就是神，神就是愛。除此之外，這個世上沒有神。人是缺少或壓抑了大愛的神，神是張揚和實現了大愛的人。

所以奉愛瑜伽的追隨者們把自己轉化成一團永不熄滅的大愛之火。始終沉浸於大愛之中，將自己與神（或內在的神性）融合爲一。同時，追隨者們在這團大愛之火中，借助從大愛中生起的力量和智慧，一步一步地消除和轉化自己與他人擁有的各種煩惱、愚昧、疾病、業力、自私和任何形式的死亡。此時，你不再是你，神不再是神，你和神一起化作成了無邊無際、無始無終的大愛。

不僅印度教、基督教和穆斯林這幾個世界性的宗教，其修行方式主要是通過奉愛瑜伽來獲得解脫和證悟，所有的宗教都把奉愛瑜伽作爲自己的信徒們消除煩惱、愚昧、疾病、業力、自私和任何形式的死亡的最重要的方式之一，也是獲得生命解

脫和實現人生終極關懷的核心途徑之一。從這個角度上講，所有的宗教實踐都屬於奉愛瑜伽的實踐。以此，我們完全有理由稱所有的宗教實踐都是廣義上的「奉愛瑜伽」。

但奉愛瑜伽本身不是一門宗教。奉愛瑜伽可以不需要援引任何宗教教義，完全可以在沒有任何宗教教義的前提下，來實踐自己奉愛的宗旨，將自己的一切行爲和動機建立在大愛之上，自覺地把自己融入大愛之中，而獲得力量和智慧，達到生命最終的解脫與開悟。

奉愛瑜伽的實踐者們爲什麼要把自己的一切行爲和動機忠實地建立在無我之大愛的基礎上呢？最基本的要點就在於，他們真切地認識到，自己和人類的一切自私和愚昧等都來自我們的「自我」，是「自我」強行驅使著我們將一切行爲和動機，牢牢地建立在個人的私利之上。但這些人不知道，這樣的動機和行爲，在背後驅動它的是動物性的本能，更具體地說，是源自生物本能的「自我」。這種本能，這個「自我」，其本質是虛幻的、黑暗的、墮落的，非理性的、非自由的。它像一個無底黑洞，使我們在這個黑洞中，越走越深，越走越沉淪。如此下去，必將引發一系列的精神和生理上的紊亂和畸變，而進一步地引發各種身心疾病。或者說，衹要我們不自覺地被這種激情引向自我、引向自私，這本身就是一種嚴重的精神疾病和行爲疾病。由疾病再進一步引發的結果，必然是更多更深的別的疾患。社會和生活中大量存在的虛假、欺騙、墮落、無聊、荒誕、自大與愚昧等，其根源無一例外地都是「不由自主地將我們與生俱來的激情指向了自我和自私」而引發出來的。

奉愛瑜伽的實踐者們深刻地認識到，我們不能做那個看似非常真實、實則十分虛幻的「自我」的奴隸；深刻地認識到，「自我」是人類所可能擁有的最大的也是最頑固的一個「幻覺」。這個幻覺必須在持續不斷地加強無我中，在持續不斷地奉愛中，纔能慢慢地被進一步認識清楚，並走出它的束縛而獲得我們每個人都生而即有的理性和智慧，從而獲得生命的徹悟與解脫。奉愛瑜伽實踐者認爲我們最大的敵人，就是爲這個無處不在的「自我」——這一人類最大的幻覺所進行的各種辯護與歌頌。他們清楚地認識到，生命的本質是「無我」的，智慧和生命的真相衹能在無私中顯現。如果我們足夠理性和智慧，或在已經獲得理性和智慧的導師的教導下，查遍我們精神和肉體的所有角落，我們也不會找到「自我」存在的一點點根據和理由——因爲「自我」從其本質上而言是一個徹頭徹尾的虛幻。

奉愛瑜伽告訴我們，既然我們的生命本質是「無我」的，那麼，我們緊接著要做的，就是時刻提防著被以自私和自戀爲主要特徵的「自我」這一幻覺所牽引和控制。那麼，再下一步，我們就會覺知到，既然我們生命的本質是「無我」的，我們就毫無必要去壓抑我們的激情——愛的激情、奉獻的激情，而是把我們的無私大愛盡情地釋放出來，讓它成爲我們人生的指南和一切行爲的動機，並忠實地實踐它。

忠實地去實踐我們的愛和奉獻，這纔是真正意義上的虔誠。人在自我的籠罩和控制下是不可能徹底做到虔誠的。自我讓我們無理由地自大和虛偽。一個自大的人，一個虛偽的人，怎麼可能同時又是一個虔誠的人呢？虔誠不是對某個權威的虔誠，

不是對某個神的虔誠。虔誠就是虔誠——虔誠是一個人在進入到開放、無我、理性、智慧和大愛後的身心呈現出來的自然狀態。反過來說，衹有真正的虔誠，纔能使我們真正地達到生命的開放、無我、理性、智慧和大愛。

虔誠是需要修行的。因爲我們在自己的自我，或從別人的自我幻化出來的各種各樣的虛偽、欺騙、墮落與愚昧的籠罩中生活得太久了，以至於我們無一例外地成了這一切的化身，成了它們的產物。要想從這一切中成功地走出來，那不是一個容易的過程，是需要進行較長時期的努力，並且在最初的階段，還需要一個導師的有效指引，纔可望走出這個非常深幽的「自我」的陷阱，纔可望走出這個堅固而又無形的「自我」的幻覺。這個修行的過程，就叫做「巴克提瑜伽」，或叫做「虔誠瑜伽」。

三、知識瑜伽（Jnana Yoga，又名智慧瑜伽）

「Veda（韋陀）」一詞在梵語裡有「知識」「智慧」或「啟示」等涵義。但這種知識不是我們所說的一般知識，而是特指那些能給我們帶來人生終極啟迪和生命終極解脫的知識，因爲這種知識本身即來源於那些已經開悟的修行者們。這些開悟者和智者們確信，他們傳授出來的這些知識來自於神或神性對他們的啟迪，所以這些知識的真正源頭來自於神或神性。這些開悟者和智者們認爲，他們衹是這些來自神或神性的知識的「通道」，而不是這些知識的創造者和擁有者。因爲這些知識直接來自於神或神性，所以這些知識必然能把我們帶領到神或神性那裡去，在那裡我們將獲得終極的開悟和解脫。這些知識是生命開悟和解脫的知識，所以這些知識不是我們一般意義上所謂的經驗知識。它們有一個共同的名字，叫「神啟的知識」或叫「神的智慧」。這種神啟的知識或神的智慧，古印度人給它們命名爲「Veda」。記載這些知識或智慧的書，就叫韋陀經（Veda Sutras）。韋陀經不衹有一本，而是有很多本。最早的韋陀經，如《梨俱韋陀》（Rg Veda）、《夜柔韋陀》（Yajur Veda）和《娑摩韋陀》（Sama Veda）等，其年代可以上溯到至少五千年前。這些韋陀經構成了印度文明的源頭。所有後來的印度各大哲學體系、宗教體系，以及豐富多彩的印度傳統文藝與習俗等，無一例外地都是建立在對韋陀經不同角度的理解和發揮之上。

知識瑜伽中的「知識」二字，狹義的定義是特指印度上古時期的各類韋陀經，廣義的定義是指古今一切開悟者和智者的言行教導。因爲在知識瑜伽的修行者看來，衹有這些開悟者和智者教導的知識，纔是真正的知識，纔是「天啟」的知識。衹有這樣的知識纔能讓我們有理由去無條件地追隨和服從。這些知識的權威不是來自傳授這些知識的個人，這些知識之所以有無上的權威足以令我們無條件地用一生去遵從和實踐，是因爲這些知識皆來自天啟和神授。所有韋陀類經典全部沒有作者姓名，因爲傳授和講述這些知識的智者們認爲它們不是自己的個人私見，而是來自神或上天的啟示，他們無權以創作者自居。

在世界範圍內，有非常多的聖賢，他們獲得生命解脫和證悟的途徑，主要來自於他們用幾年甚至幾十年的時間對此前聖賢們的經典和風範進行不斷深入的研究，

與這些古聖先賢們始終保持著不斷深入的心靈相印、生命相通，最終達到心開意解、獲得解脫，使自己也變成爲一代聖賢、成爲一個個偉大的靈魂。

在過去的幾千年裡，無論是在印度傳統裡，還是在佛家、儒家、道家和西方基督教與伊斯蘭教的傳統裡，通過對聖者的經典和風範進行不斷深入的研究，與這些古聖先賢們始終保持著不斷深入的心靈相印、生命相通，最終達到心開意解，獲得解脫的事例非常之多，可謂數不勝數。從每一個宗教傳統中，從每一個文明傳統中，我們都可以隨意列舉出一長串名單。

知識瑜伽的修行就是不斷地研習這些古聖先賢們的知識和言行，並身體力行之，直到將這些知識和言行完全化入自己的身心中，並在自己的身心中再現出來。對於他們的言行和教導中的某些重要部分，應該像念誦咒語一樣地在心中不斷地重複，一再一再地思考、領悟、參究。有些時候，爲了更好地思考這些知識的涵義，知識瑜伽的修行者們需要到一個無干擾的僻靜之地，如森林、山洞等，在那裡日夜不停地思考領悟其中的深意。在不斷領悟參究的過程中，修行者自然而然地進入甚深的禪定狀態，在這種高度的身心寧靜而又深度的覺知中，一遍又一遍地進入所參究的知識之豐富涵義中去，而達到身心和悟性的全面成長與蛻變。

這裡需要強調的是，實踐（修行）知識瑜伽和我們在圖書館的普通閱讀有著本質的不同：

第一，動機不同：通常的閱讀衹是爲了獲得情感經驗、人生經驗和一些生活技能；而知識瑜伽的實踐者們在閱讀時，他們的意圖很明確，就是爲了獲得生命的開悟和實現人生的終極關懷。

第二，方法不同：大眾的閱讀，大多隻是爲了更好地生活和獲得更多的社會經驗以及更多的社會認可；而知識瑜伽的實踐者們在閱讀經典時，是爲了獲得內在的證悟和生命的解脫。概括地說，大眾閱讀是爲了他人和社會，很少是爲了他自己；而知識瑜伽的實踐者們的閱讀是爲了自己內在的智慧與悟性的成長。所以，大眾的閱讀多數是被動的，甚至是被強迫的（如學生的考前閱讀）；而知識瑜伽的實踐者們的閱讀則是發自肺腑的、高度自願的。在《論語》裡，孔子有一句話概括得很精確：「古之學者爲己，今之學者爲人。」

第三，效果不同：大眾閱讀衹是使用了身心中很少一部分精力，僅僅是用眼睛在閱讀，得到的閱讀收穫也僅限於對知識的記憶和經驗性的理解；知識瑜伽的實踐者們因爲在閱讀時投入了自己身心中所有的精力，是用自己的全部生命在閱讀，所以知識瑜伽的實踐者們所得到的收穫就不僅僅是記住一些文字或獲得一些經驗性的理解，而是直接引發悟性的全面成長，最終獲得生命的開悟和解脫。大眾閱讀大多隻是泛泛之讀；而知識瑜伽的實踐者們則需要對所讀經典反覆參究，對一些重要的語句更是反覆理解和玩味，以期達到對這些語句的真正掌握，即用自己的全部生命去證實這些重要的語句，而不僅僅是用大腦記住它們。

第四，所學知識的屬性和範疇不同：知識瑜伽的實踐（修行）者們所學的知識不是一般的大眾知識，而是特選的那些已經獲得開悟的智者們的言行教導。這種知

識屬於先驗（超驗）知識，又名神啟（天啟）知識。這類知識屬於本體世界知識。大眾學習的知識屬於經驗知識，這些知識來源於作者有限的人生與生活經驗，或僅限於五官和物理儀器的觀察而總結出來的知識。一切科技知識和一般的生產與生活知識，都屬於這種後天的經驗知識。這種知識屬於現象世界的知識。

因爲有上述大眾閱讀和知識瑜伽實踐者們的比較，我們就不難理解，爲什麼那些知識瑜伽的實踐者們爲了真正用生命來理解和證實這些經典裡的智慧和洞見，他們會時常很多年來廢寢忘食，忘記寒暑侵襲，甚至忘記今朝何年、身在何處。反覆參究，與所參究的語句或經典同生共死、須臾不離，並時常將這些尚待明白的經典或語句帶入到甚深的禪定中，去進一步地玩味。所以禪定又名「靜慮」，意即在深度的寧靜中，去思悟橫梗在心中的這些疑慮。終於在某一日，在某些機緣激發下，突然打破這些疑團，生命真相大白於心，徹底獲得對生命真諦和宇宙真相的洞見。印度、中國和日本的禪宗名之曰「破參」或「明心見性」，西方則名之曰「獲得神恩」，或叫「得到天啟」。

在印度傳統裡的知識瑜伽，實踐者們主要是針對「天啟」的韋陀（Vedas）經典進行參究。西方中世紀的那些隱修士們，則主要是針對來自上帝啟示的《聖經》和與《聖經》相關的古代聖賢們的論著進行生命參究。佛教裡的禪師們，則主要是針對佛經（即佛陀開悟後的教導）或歷代佛教導師們的智慧話語進行生命參究。無論是去參究韋陀聖典，還是聖經或佛經，他們都是通過對這些經典的苦苦參究而最終獲得開悟。這樣一種生命成長方式，這樣一種生命實踐途徑，我們都可以稱之爲「知識瑜伽」或「智慧瑜伽」。

四、勝王瑜伽（Raja Yoga，又名八步瑜伽）

「當心靈與冥想的對象（神或神性，也叫宇宙意識）融合爲一時，是爲勝王瑜伽（的最高境界）。此時，瑜伽修行者（Yogin）就等同於上帝，而成爲自己和宇宙的創造者與毀滅者。」——這是古印度瑜伽大師們對瑜伽，特別是勝王瑜伽的最有代表性的評論和描述。而勝王瑜伽被公認爲是此前瑜伽修行者最優先採用的修行方式和最具普世性和可操作性的途徑。

「Raja」一詞在梵語中的意思是「國王」或「酋長」。勝王瑜伽的創始人是帕坦伽利（Patanjali），大約在西元前二世紀，聖哲帕坦伽利將上古流傳的所有瑜伽修行方法進行全面整理，使其更加系統化。同時，在瑜伽的理論學說上，帕坦伽利同樣進行了大量的創新。帕坦伽利的弟子將他所闡述的內容記錄下來，形成了印度瑜伽文明發展史上最重要的經典之一——《瑜伽經》。

帕坦伽利在《瑜伽經》中，概括出瑜伽實踐過程（也即由一名凡夫直到開悟）的八個階段。

第一，持戒（Yamas）：嚴格執行一切合乎人性的或被人類普遍遵守的道德規範與行爲準則。

第二，精進（Niyamas）：培養積極刻苦的生活習慣和行爲習慣。

第三，體位（Asanas）：練習一些淨化與改善身心的特殊形體姿勢。

第四，調息（Pranayama）：對各種不同的呼吸方法的練習。這是在練習形體姿勢的基礎上，進一步地對情緒和精神狀態的控制與調節。

第五，制感（Pratyahara）：對感官（眼、耳、口、鼻、舌、身）的控制與調節。努力做到心靈不再受束於五官的牽引與左右，通過真實地認清沉溺於感官享樂的巨大危害，自覺地降低和放棄感官上的一切刺激性的或沉溺性的享樂，而回歸到平淡、內斂和有品質的生活。

第六，專注（Dharana）：對意識的控制，即努力防止精神陷於散亂與昏沉之中，努力減少雜念與妄想，時刻培養心靈的和諧與寧靜。對任何一個微小的起心動念，都要盡可能地保持著對它們高度的清醒和警覺，並努力看清楚這些念頭和想法的來源和動機。在如此不急不躁、勿忘勿助的持續關注心靈的練習中，漸漸地達到心境在任何境遇下都能較好地維持著和諧與寧靜。

第七，禪定（Dhyana）：在前一階段專注的基礎上，進一步讓心靈對身心內外一切活動，努力保持超越性的觀照和覺知的練習（此種練習既可以專門保持一種形體姿勢來練習，也可以在日常生活中隨時隨地地練習）。

第八，三摩地（Samadhi）：在禪定時，是我們自己主動地並且是努力地保持著盡可能深入而敏銳的觀照與覺知，不令心靈落入散亂和昏沉狀態。日久功深後，當這種觀照與覺知達到最後的境界時，必然地進入到自然與自發的階段。這種自然與自發的階段，就是禪定的最高階段。此時不是修行者通過自己的努力去保持著觀照和覺知；而是反過來，是觀照本身來自然地、自發地觀照我們身心內外的一切活動，是覺知本身來自然地、自發地覺知我們身心內外的一切活動。此時，我們既不屬於自己的身體，也不屬於自己的精神，而是屬於這個觀照和覺知本身——我們覺知著我們在喜在怒，但我們不是這個喜也不是這個怒。我們是誰？我們是這個覺知。我們覺知我們生理上的出生、長大、老朽、死去等現象，但我們不是這個正在長大的我們，也不是這個正在老去的我們，我們是誰？我們是這個成長和老死過程的觀照本身。

覺知和觀照一旦成爲自然的、自發的、自覺的、自在的、自由的時候，此時我們就由後天返回到了先天，由經驗世界進入到先（超）驗世界，由有生有死的現象（也即幻象）世界進入永恆（真相）的本體世界，也即由人的世界進入神（神性）的世界。

覺知和觀照就是智慧本身，就是生命的光（又名神光或靈光），就是解脫，就是一個人所可能有的最高的也是最永恆的喜悅——極樂。這種喜悅帶給人們的是人生最終極的滿足。我們中國人將這種生命的最高境界名之曰「成道」或「天人合一」。與道合一，或與天合一，即是與我們內在的這個超越的覺知和觀照合一，成爲這個觀照和覺知本身。

通過勝王瑜伽這八個階段的實踐，瑜伽修行者就可以獲得生命的開悟和解脫。基督說：我是光，我是生命，我是道路。他所說的這個光這個道路的意思是，他是

這個觀照，他是這個覺知。

五、哈他瑜伽（Hatha Yoga，又名日月瑜伽）

「Hatha」一詞的梵文原意是日月。日並不是狹義地指太陽，月也不是狹義地指月亮。這裡「日月」的意思相當於中國的一個哲學概念——陰陽。中醫和中國傳統的養生方法，所追求的就是達到身心內外的「陰陽平衡」「陰陽和諧」。哈他瑜伽即是在「Hatha（陰陽）」這一印度哲學理論指導下發展出來的，一個旨在調節身心陰陽平衡和陰陽和諧的瑜伽修煉體系。

哈他瑜伽與上古時即已達到很高水平的印度傳統醫學——阿育吠陀（Ayurveda）醫學，有著很深的關係。Ayur 是「生命」之義，阿育吠陀醫學即是印度古老的生命醫學。在現代西方醫學尚未傳入印度之前，數千年來，印度的阿育吠陀醫學和中國的傳統中醫一樣，發揮著她祛病健身、救死扶傷的偉大作用。

印度傳統的阿育吠陀醫學在理論上、臨床實踐上和診治方法上，非常接近中國的中醫。其通常採用的推拿、按摩、煎服草藥、望聞問切等幾乎與中醫完全相同。所不同的是，印度的傳統阿育吠陀醫學更強調讓患者積極主動地來配合醫生進行身心調理，不能過於被動地依賴這些臨床治療方法。所以，幾乎所有的印度阿育吠陀醫學的醫師都是瑜伽師，特別是哈他瑜伽師。他們掌握著幾十種甚至上百種不同的呼吸方法、姿勢動作和簡單的冥想方法。根據患者的病情和需要，傳授一些有針對性的練習方法，令患者習練。力求做到藥物治療、按摩治療等這些被動療法，與患者積極習練哈他瑜伽的主動調理相結合。這種內外結合、主動調理與臨床醫藥的被動治療結合、醫患結合的治病健身原則，一直被印度傳統醫學所遵守。在數千年的實踐中，哈他瑜伽在調理身心、祛病健身等方面，形成了一個與印度傳統醫學相輔相成而又相對獨立的瑜伽體系。

儘管哈他瑜伽形成了自身的一個相對獨立的修行體系，但瑜伽師和印度傳統的阿育吠陀醫學家們仍然強調，修學者應盡可能多掌握一些與哈他瑜伽的呼吸或姿勢密切相關的傳統醫學知識，如陰陽（Hatha）學說、氣脈（Pneuma and Nadi）學說、病源學說，以及一些生理學、解剖學等。

哈他瑜伽是目前世界上流行最廣的一種瑜伽，這種瑜伽由很多種呼吸方法、體勢和複雜的動作構成。在練習這些繁雜的呼吸方法和動作時，十分強調對這些呼吸和動作力求做到有效的控制和平衡。在不斷提高對這些高難度動作和呼吸方式的控制與平衡中，來實現哈他瑜伽的主要目的——Hatha，即陰陽的和諧與統一，也即體內的各大系統之間的和諧與統一，身與心之間的和諧與統一，以及人與周邊生活環境的和諧與統一。

因爲幾千年來哈他瑜伽的長期實踐，使得它發展出一系列完備的姿勢和呼吸方法。這些方法可以非常有效地協調生理和心理，使身心達到高度有序的和諧狀態。故哈他瑜伽對提高身體的柔韌度、協調度，對預防疾病、平復情緒、塑造體形、消除疲勞等方面有著很好的效果。近幾十年來，哈他瑜伽迅速流傳到全世界，受到很

多都市人的喜愛。哈他瑜伽在向世界各地流傳的過程中，演化出了一些新的更有針對性的亞流派，如健美瑜伽、孕婦瑜伽和高溫瑜伽等。

因哈他瑜伽過於注重繁雜的姿勢與動作的習練，而輕視甚至忽視了瑜伽真正的目的是在尋求生命的真相以及人生終極關懷的實現，所以哈他瑜伽的境界並不高，它時常被作爲其他瑜伽的輔助練習和基礎練習而存在。在真正的瑜伽師看來，哈他瑜伽衹不過是一種調節生理和神經等方面非常有效的高難度的體操——它很可能是世界上最好的一種體操。

六、昆達裡尼瑜伽（Kundalini Yoga，又名脈輪瑜伽）

「昆達裡尼（Kundalini）」一詞來自梵語，意爲「生命能量」「生命力」「靈能」或「意識能」等。這種非常特殊的能量潛藏在會陰穴（海底輪）內，也即尾椎骨尖端的前方，被比喻爲像一條正在冬眠的蛇，所以昆達裡尼又名「靈蛇」。昆達裡尼瑜伽就是試圖通過一些特殊的呼吸、唱誦和冥想方法，喚醒會陰穴（海底輪）裡的這條「靈蛇」。當這個生命能量被激活啟動後，它會自發地沿著中脈（身體正中的一條脈，從頭頂「梵輪」到會陰「海底輪」）上行，當這個「靈蛇」到達頭頂（梵輪）後，昆達裡尼瑜伽的修行者就會引發最終的三摩地（Samadhi，即正定或正覺）而實現生命的開悟，實現生命的徹底解脫和人生的終極關懷。

昆達裡尼瑜伽在印度的歷史很久遠，是印度最早的瑜伽流派之一。昆達裡尼瑜伽和印度的傳統醫學以及印度教與佛教密宗裡的諸多瑜伽實踐方法，都有著很深的淵源關係。因爲昆達裡尼瑜伽的修行方法和實踐過程不易掌握，所以歷代修學昆達裡尼瑜伽者大多都是有一定基礎的瑜伽師或職業瑜伽修行者在學習這種特殊的瑜伽。但由於昆達裡尼瑜伽在深度調整身心和引發覺性的快速成長以及短時間內即可獲得生命的開悟和全面的解脫等方面的效果十分神奇，所以，昆達裡尼瑜伽至今仍然是瑜伽流派中最主要的修行方法之一。

以上介紹的這些瑜伽和它的流派，衹是流傳在印度的傳統瑜伽，也是對「瑜伽」一詞所作的狹義的定義。瑜伽的本意是「相應（Homologizing）」「聯合（Uniting）」「解脫（Moksha）」和「開悟（Enlightenment）」等。所以凡是符合「瑜伽」這個詞本意的，都可以被稱之爲瑜伽，這是對「瑜伽」一詞作的最廣義的理解。

瑜伽不是一種宗教，也不是一門一般意義上的哲學學說。瑜伽是各種宗教學說和哲學學說的實踐體系，或叫實現體系。一門宗教或哲學學說，如果她不想僅僅停留在概念的推演和非理性的信仰之上，而是想進一步地試圖將相關的學說與理想通過身心的實踐來印證和實現，那麼它必須採用一種或若干種實踐方式，來證實和實現其相關的學說和理想。因此，我們就可以把這種通過一種或若干種身心實踐方法，來證實和實現相關的哲學學說和宗教理想的實踐體系，統稱爲「瑜伽」。

依照我們對「瑜伽」一詞廣義的理解，印度教實踐體系，佛教實踐體系，耆那教實踐體系，穆斯林實踐體系，基督教實踐體系以及中國的氣功實踐體系，道教中的修真（即丹道）體系，儒家的道德實踐體系，在印度、中國等東方國家流傳久遠

的各種養生體系等等，毫無疑問地，它們都包括在廣義的瑜伽範疇內。

如果沒有瑜伽的實踐來貫穿人類東西方這些偉大的宗教和哲學體系，那麼這些體系必將流於形式化、概念化、非理性化，她們也就不會是我們現在看到的：這些東西方偉大的宗教和哲學體系是一個深奧的智慧系統，一個貫穿人生始終的實踐系統，一個理性不斷顯化的系統，一個身心內在的轉化系統，一個自我超越的系統，一個真實的解脫系統，一個直達終極關懷的指向系統，一個源於存在自身的價值系統，一個道德的起源系統……所以說，瑜伽是人類文明的靈魂，是宗教和哲學學說的實現途徑，也是人類身心健康和理性地生活所必備的前提。

授受瑜伽的三種方式：形傳、心傳和神傳

一、形傳

瑜伽的傳承與授受，因方式和層次不同，可分爲三大類。第一種授受方式是形傳（Handing Down by Form）。所謂形傳就是通過姿勢、動作、文字和图片等将人类的知识、技能和经验传授给他人，傳授給後人。凡是通過姿勢、動作、文字、圖片等來授受知識、技能和經驗的方式，統稱爲形傳。爲什麼叫它爲形傳呢？因爲這些知識無一例外地都以某種可見的、可聽的等可被五官感知的方式被授受的，也就是說，都是以某種有形的方式被授受的，所以我們瑜伽統稱它爲形傳。

形傳是包括瑜伽在內的一切人類知識、技能和經驗在授受過程中最基本，也是最常見的方式。

二、心傳

所謂心傳（Handing Down by Heart），就是一個心靈到另一個心靈之間智慧和生命體證的直接傳授。這種授受方式主要存在於瑜伽和各類生命修行的導師和弟子之間。導師的知識、經驗、能量和智慧等生命中最基本、最重要的東西通過師生之間心心相印、以心傳心的方式，傳授到弟子們的心靈和生命裡。概括地說，心傳就是（弟子對導師）生命的再現，就是（弟子對導師）智慧的再現，就是（弟子對導師）存在的再現和（弟子對導師）境界的再現。

但需要強調的是，弟子對導師的生命、智慧和境界等的再現，不等於弟子對導師的簡單模仿。再現和模仿有著本質上的差別：模仿是外在的、機械的，再現是內在的、生動的；模仿是無生命的，再現是有生命的；模仿屬於形傳範疇，再現屬於心傳範疇。

不僅印度傳統的瑜伽修學，在進入中高級階段時師生之間必須採用心傳，在中國和日本的禪宗裡，師徒之間同樣採用心傳。在禪宗師徒授受中，一些禪師很少或從不進行經文和一般知識的傳授。每當弟子在認知、悟性上和生命成長過程中遇到一些問題，需要禪師給予幫助或指導時，禪師有時候並不給予直接的文字與知識教授。更有甚者，老師不僅不回答弟子的問題，反而棒打弟子或怒吼弟子。此時，弟子會得到一個非常重要的啟發，弟子的生命、悟性和認識等會得到一次巨大的飛躍和蛻變。禪宗有一個基本宗旨就是倡導「不立文字，以心傳心」。因爲禪宗特別注重以心傳心的心傳，所以禪宗又名「心宗」。

在中國的儒家，心傳一直是儒門聖賢間生命修證最主要的方式。孟子並非孔子

的直傳弟子，兩人之間相距一百多年。但孟子是歷史上公認傳承孔子之生命和洞悟的第一人。孟子也自述其私淑孔子。其「私淑」之義即是心傳。北宋時著名大賢程顥先生之再傳弟子王蘋對儒門千古傳心的心傳有一個代表性的解釋：「堯、舜、禹、湯、文、武之道相傳，若合符節。非傳聖人之道，傳其心也；非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。故欲傳堯、舜以來之道，擴充是心焉耳！」——「非傳聖人之道，傳其心也」，其意即是堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間並不是僅僅外形上的文章和知識的接力傳遞，文章和知識的接力傳遞僅僅屬於「形傳」。而堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間更爲核心的是心靈相通、生命相契，是前一個生命對後一個生命的照耀，是後一個生命對前一個生命的生動再現。這是儒家聖賢間特有的「千古傳心」。「非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，廣大無垠，萬善皆備。」——此意是通過心傳之後，自然過渡到「神傳」（下一節對「神傳」有進一步的闡述）階段。儒家的「心」字不是現今心理學上的心，而是生命之別稱。我們生命內在的本性是「無異聖人，萬善皆備」的，得此「萬善」則無事不備。

在印度教和佛教的密宗裡，導師與弟子之間同樣非常注重心傳，並且有一些專門爲了獲得和加強弟子與導師之間心心相印的特別修行方法。人類主要的幾大文明體系、智慧體系和宗教體系，無一例外地都將心傳作爲弟子轉化意識、昇華生命和開悟解脫的必經途徑。

傳承印度晚期大乘佛教——密宗的蓮花生大士（西元八世紀）應當時西藏吐蕃王朝的國王之請，前往西藏傳播佛法。當蓮花生大士成功地將佛教密宗傳入雪域後，他認爲那個偉大的種子已經播下，日後一定能在這片神聖的雪域裡開花結果，那時佛法一定會深入到每個人的人生中，給他們帶來巨大的福祉。在蓮花生大士準備返回他的祖國印度之前，他清楚地預知到在以後的歷史中，西藏的密宗將會出現一些變質，他的教導會被一些人扭曲和誤解。

爲了利益後世更多的眾生，爲了使自己的教導不被扭曲，蓮花生大士運用禪定力將一些重要的修行方法、重要的經典等「儲存」進部分弟子的意識深處。這就是雪域裡有名的「意藏」。在數十年或數百年後的某個機緣成熟時期，蓮花生的後世弟子們就可以在夢中或禪定中得到蓮花生大士的啟示，在蓮花生大士的加持下清楚地看到自己的前某一世裡，曾經得到蓮花生大士「授予」過某個修行方法或某本經典，這些方法或經典現在就「潛藏」在自己的意識中。隨後，這名弟子在禪定中，將這些經典或修行方法從自己的意識中顯化出來，重新寫成書，傳於後世。在蓮花生大士之後，採用這種特殊方式，把重要的經典和修行方法傳承下來的瑜伽修行士還有很多。這些都是心傳領域的典型事例。

以蓮花生大士爲代表的瑜伽士使用的這種心傳方式是一種間接的心傳方式，儒家孔孟之間的「私淑」也是一種穿越幾代人的間接的心傳方式。而皇冠瑜伽在數千年曆史中除了採用間接的心傳方式外，更注重直接的心傳，即任何人——無論他是皇冠瑜伽的正式或非正式學生，祇要他對皇冠瑜伽和我們這些皇冠瑜伽的傳承人，

在心理上有一個較深的認同和接納，在精神上對皇冠瑜伽和我們這些傳承人有一個開放和接收的心念，我們的能量，禪定力、功德力等加持力以及智慧和證悟等就會源源不斷地傳輸進這位接收者的身心裡，並持續不斷地發揮著轉化疾病、淨化身心、提陞生命境界等功效。在接收者生起主動地接收我們的能量、功德和證悟的念頭的同時即開始產生功效。當某一日接收者收回了接收我們的能量、功德和證悟的念頭時，這種傳輸則宣告中斷。衹要接收者不曾中斷接收的心念，則我們的能量、功德和證悟就會持續不斷地傳輸進他的身心和生命之中。所以說我們皇冠瑜伽的心傳是當下的、直接的、無時空間隔的。接收我們的能量、功德和證悟等的快慢和深淺程度，與接收者和我們之間的心心相印、生命相融的程度是成正比的——接收者心態的開放、低位和懇切程度越高，其接收的速度就越快、深度就越深。

形傳與心傳之間的差別：

第一，心傳屬於高級的、無形的授受方式，形傳屬於低級的、有形的授受方式。

第二，心傳受內在的諸多條件限制，如弟子與導師之間的心靈相通程度等；形傳則受諸多外在的條件限制。

第三，心傳主要存在於瑜伽領域、宗教領域等相關的生命實踐（修行）領域，而形傳則存在於一切人類文化和技能的傳承中。

第四，如果我們把文字、動作和語言等這些屬於形傳範圍的東西比喻爲計算機的硬件，那麼心傳則是計算機的軟件；如果我們把文字、動作和語言等比喻爲電視機，那麼心傳則是通過電視機播放出來的一系列節目。所以，儘管心傳在很多時候也借助文字、動作和語言等方式來實現（如同電視節目需要通過電視機來顯示那樣），但心傳並不局限於或等於這些文字、動作和語言（電視節目不等於電視機）。

第五，形傳（文字、動作等）表面看上去很多樣、很豐富，但其內容很淺薄；心傳表面看上去非常簡單，但其內涵卻十分深奧而豐富。

三、神傳

心傳並不是瑜伽授受中最終的方式，瑜伽修行者和一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳（Handing Down by God），又叫神啟（Handing Down by Godhead）。神傳就是獲得來自神靈或神性的啟示。獲得神傳和獲得解脫是一對因果關係，也是一對孿生關係：獲得神啟是引發開悟最重要的前提，開悟則必須真實而徹底地獲得神啟。

「神傳」的「神」字有兩層含義，一層含義是宗教中所信仰的各種高高在上的神靈。不同文化對神靈的稱謂也不盡相同，有上主、聖父、創造者、真主等異稱。「神」字的另一層含義是指我們生命內在的神性。對神性的異稱同樣也很多，不同的文化對它有不同的稱謂：印度傳統文化稱之爲大梵；瑜伽稱之爲宇宙意識、超意識、生命、大我等；儒家稱之爲性或仁；道家稱之爲道；佛家對此稱謂名目最多，如法身、真如、如來藏、法界、佛性等；基督教稱之爲聖靈；哲學家稱之爲存在、本體、理性、真理等。

東方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是生命內在的神性，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神性；而西方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是高高在上的外在神靈，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神靈。這是東西方兩大文明中的一個差異。東方人視那個最終的本體是內在的、沒有格位的，也就是沒有神格的；西方人視那個最終的本體是外在的、有某種格位的，也就是有神格的。但無論是有格位的神靈，還是無格位的神性，有如下幾點卻是東西方文明共同認可的：

第一，人類所有文明體系，都一致堅稱他們的文明直接源自神靈或神性。如佛教認爲他們的佛陀是獲得了生命內在的佛性（即神性）開顯而有了大徹大悟後的49年講法，因此纔有了後世的佛教文明。基督教認爲耶穌是獲得了上帝的啟示而有了《聖經》，以此開西方之文明。

第二，人類所有文明體系，最終追求的理想都是爲了獲得神靈或神性的啟示。

第三，人類所有文明體系，都一致堅信，要想獲得生命的終極解脫，要想實現人生的終極關懷和獲得先驗智慧，則必須以獲得外在神靈的啟示或生命內在神性的開顯爲前提條件。

第四，人類所有文明體系，都一致認爲，人生除了生理的成長和心理的成長外，還必須擁有一個更重要的成長，那就是靈性的成長。所謂靈性的成長，就是向著外在的神靈或我們生命內在的神性的成長，也即是生命的成長，或叫做意識對其自身的超越性成長。其實質即是讓自己不斷地與神靈或神性發生更爲深入的相應和融合。「與神靈或神性發生更爲深入的相應和融合」的意思是：向著神靈或神性不斷深入地敞開自己、顯化自己；或反過來理解，讓神靈或神性不斷地向著你敞開它自己、顯化它自己。其最終的目的是爲了達到在相互敞開和顯化中徹底融合，實現你即神靈或神性的化身，神靈或神性即你的化身。這種相互的融合和互爲彼此的化身，西方文明稱之爲「道成肉身」或「復活」等，我們東方文明則稱之爲「開悟」「明心見性」或「天人合一」等。神傳（同時也包括心傳）最能體現「瑜伽」一詞最基本也是最核心的含義：相應和融合。

第五，人類所有文明體系，都一致認爲，當人的需求得不到滿足時，就會產生很深的焦慮感和缺失感。如果我們的靈性得不到很好的成長和實現，所引發的焦慮感與缺失感，是人類中每個成員和一切眾生最爲基本也最爲持久的存在感受之一。但相對於生理上的安全需要、生殖需要（即性需要）、飲食需要和心理上的情感需要（如愛人或被愛的需要）來說，靈性成長需要（即人生終極關懷需要），其強度相對微弱得多，以致於這種更深層的需要時常被我們所忽視。絕大多數的人類成員，終其一生，都很少甚至從來沒有感受到自己內在深處原來還有這樣一層需要，還有這樣一種聲音，呼喚著我們去實現它、滿足它；沒能清楚地認識到，這種聲音、這種需要是人生中最基本的需要，同時也是最終極的需要。

相對於生理成長需要和心理成長需要而言，這種靈性成長的需要和聲音，西方人習慣地稱之爲「神（上帝）的呼喚」「信仰的激情」或「對原罪的責任」等，我

們東方人則稱之爲「感應道交」「天命」或「天刑」等，現代哲學和心理學稱之爲「存在的焦慮（感）」「理性的缺失（感）」「生命的空虛（感）」或「被拋棄（感）」等。正因爲這種需要和這種源自生命深遠的呼喚，在絕大多數人們那裡長期地甚或終其一生也得不到應有的重視、得不到相應的滿足，所以源自靈性的成長得不到滿足而產生的焦慮感和缺失感，是人類或者說一切眾生最基本的焦慮感之一，也是伴隨著人類從始至終最爲持久的缺失感之一。這種焦慮感和缺失感一直到我們達成了神傳（神啟），實現了生命終極關懷和洞徹存在之真相後，纔會悄然終止。

將神傳和形傳與心傳比較，有如下的不同：

第一，在神傳（神啟）中，對身心素質和精神品質的要求，遠遠高於在形傳和心傳中的要求。獲得神傳的前提是，必須擁有高度純潔、超越、堅強和開放的生命，以天下爲己任，長期的虔誠，以實現真善美和實現人類的福祉爲人生的主要責任。絕大多數獲得神啟的人，在此前都進行過長期艱苦的狹義的瑜伽修行或廣義的生命實踐，其悟性已經經過了一段較長時間的成長。因爲形傳所要實現的衹是生理成長和心理成長，所以形傳不需要以「悟性已經經過了一段較長時間的成長」爲前提。對於實現心傳的前提要求則介於神傳和形傳兩者之間。

第二，神傳（神啟）獲得的是智慧，是般若，是德性之知。由神傳（神啟）而來的真理，稱爲主體真理（Subjective Truth）或叫生命真理（Essential Truth）。丹麥哲學家克爾凱郭爾（Kierkegaard）說：「生命的救贖（解脫）必定是內在性的事，必反歸於主體方可實現。」他還說過另一句名言：「主體性即真理。」克爾凱郭爾所說的這種真理，就屬於內在真理、生命真理、先驗真理。通過某些物理實驗的方式或邏輯推演獲得的物理定律或科學發現等，這些真理屬於客觀真理（Objective Truth），或稱之爲外延真理（Phenomenological Truth），儒家稱其爲「聞見之知」，即經驗知識。神傳（神啟）獲得的是生命的徹底開花，是理性的全面朗現，是終極真理的降臨和人生終極關懷的實現，是對生死的永恆超越。

所以，神傳（神啟）而來的真理屬於內在真理、主體性真理、先驗真理。形傳獲得的是臨時性的知識，它們衹能促進身心的成熟，增加生存的技能和生活的經驗。故形傳獲得的是外延真理，是客體性真理，是物質的結構之理和形式之理，這些真理全部屬於經驗真理（聞見之知）。心傳獲得的真理則介於兩者之間，兼有兩者。

第三，神傳（神啟）實現的是靈性的滿足或叫人生終極的滿足，形傳實現的是生理和心理的滿足。心傳則介於兩者之間，兼有兩者。

第四，形傳的核心字是練習的「練」字，即學生必須長期不懈地練習老師傳授的這些瑜伽的外在的動作、姿勢和呼吸方法等，通過如此長期的練習，方可漸漸地從瑜伽中獲得收益。

心傳的核心字是接受的「接」字，即師生或師徒之間在心心相印、生命相通（即雙方，特別是接收方——學生在精神上對對方有一個較深度的接納與認同）的基礎上，學生或弟子須時刻保持著一種接收的心態，將來自其導師的能量和禪定力、功德力、慈悲力等加持力源源不斷地接收過來，成爲自己的成果，化爲自己真實的生

命境界。

神傳（神啟）的核心字是融合的「融」字。在心傳中，接收者（學生或弟子）與傳授者（瑜伽導師或生命導師）之間，儘管彼此已經達成了高度的心心相印、生命相通，但仍然存在著彼此之分，是二不是一。但在神傳中，此外在的神靈（或內在的神性）與修行者已無彼此之分，修行者即是神靈（或神性），神靈（或神性）即是此修行者。修行者與神靈（或神性）無彼此之分，徹底地融合爲一。故在神傳中，其關鍵字是融合的「融」。

形傳構成了學統，屬於經驗智慧範疇；心傳和神傳構成了道統，屬於般若智慧範疇。

什麼是皇冠瑜伽

皇冠瑜伽（梵文名 Crown Yoga）在印度歷史中源遠流長，爲「哈他瑜伽」「昆達裡尼瑜伽」「行爲（業）瑜伽」「八步（勝王）瑜伽」「奉愛瑜伽」以及「智慧瑜伽」等瑜伽流派之源頭。這些流派因分有了皇冠瑜伽某方面之內涵與真髓而得以成爲各具特色的修行體系。皇冠瑜伽作爲最快速度實現靈性深度覺醒和最適合當代人身心昇華的生命修學體系，引起了無數瑜伽愛好者、養生愛好者、各類疾病患者、東方文化愛好者的極大關注！

概括地說，皇冠瑜伽是以軟化或化開頭頂梵輪爲基礎的一種注重心傳與神傳（神啟）的瑜伽。她兼容上述所有流派和種類的瑜伽。習練者可以把上述所有流派和種類的瑜伽與皇冠瑜伽同時習練，不存在任何形式或可能的衝突。祇是皇冠瑜伽將這些瑜伽作爲她的基礎，她自身屬於瑜伽的高級階段。因此皇冠瑜伽可以很好地提高上述這些流派和種類的瑜伽的習練進度，並大大深化它們的效果。

一、在形傳方面

除了針對某些疾病和其他需要而臨時傳授一些有針對性的姿勢、動作和呼吸方法外，皇冠瑜伽本身不注重任何固定的體勢和規定習練者必須長期習練的呼吸方式等，而是非常注重對瑜伽學理的傳授，如：對體內的氣和脈的理解，對意識內在結構的認識，對靈性成長步驟的了解，對古今一切典籍和相關知識的研讀，以及對哲學、宗教、心理學等進行盡可能的深入學習與思考。

皇冠瑜伽主張上述的「大瑜伽觀」，不在某個外在的姿勢或動作上過於強調或重視，認爲某個特定的呼吸方式或固定的姿勢動作等，對身心的轉化是非常臨時的、有限的、淺表的。而對人類的文明與文化的大量學習、吸收、消化，增強對真假、美醜、對錯的分辨能力，樹立起正確的人生觀、宇宙觀、生命觀、價值觀等觀念與信念，養成一個很好的生活習慣和行爲方式等，這些纔是塑造和提陞我們身心健康和生命品質最持久最有效的途徑。

二、在心傳方面

皇冠瑜伽主要採用的是開頂[1]的方式引領修學者當下進入和深化心傳。這是皇冠瑜伽獨有的一種讓沒有任何瑜伽習練基礎的人們快速進入瑜伽高級階段（即心傳階段和神傳階段）的方法。具體如下：

弟子在低位、寧靜和與導師在心靈上保持著互動的狀態下，導師將手輕輕地放

[1] 即運用皇冠瑜伽導師的能量與心靈力量軟化或化開學生頭頂百會穴（即梵輪）的頭骨。

在弟子的頭頂梵輪處，持續十到十五分鐘。在此時間內，導師將慈悲力（源自無私大愛中爆發出來的力量）、功德力（源自爲大眾無私服務積聚而來的力量）、法力（源自真理的力量）、智慧力（源自意識獲得高度昇華後顯現出來的力量）、禪定力（源自甚深禪定中的力量）等加持力和能量，通過放在弟子頭頂上的那隻手經過弟子頭頂的梵輪輸入弟子的身心內部。這些能量和力量進入弟子身心內部後，達到迅速地轉化弟子各種身心疾病、消除業障、淨化身心、開發智慧、促進靈性成長和實現開悟等目的。這個簡短的過程，皇冠瑜伽稱作「開頂儀式」，即導師打開弟子頭頂梵輪與全身脈輪的儀式。部分弟子在開頂儀式的當時（另一部分弟子則在開頂儀式後一到兩週內），頭頂梵輪處的頭骨被軟化或化開直徑半釐米到一釐米的洞，用手指可以清楚地摸到這個洞（衹是頭頂梵輪處的骨頭軟化或化開，頭皮和頭髮等不會有任何變化）。當頭頂梵輪被軟化或化開後，弟子能清楚地感覺到頭頂梵輪處有輕微的疼痛感或感覺到一股強大的能量和力量源源不斷地進入體內，或另外一些因人而異的感受。

剛出生的嬰兒的頭頂靠近前額的部位，也有一處骨頭沒有癒合，我們稱那處暫時沒有癒合的位置叫「囟門」。嬰兒長到一歲左右，囟門處的頭骨就會自然癒合。皇冠瑜伽所軟化或化開的梵輪，它的位置不在囟門，在囟門向後大約四至五釐米的位置。

當皇冠瑜伽的學生的梵輪處頭骨被軟化或化開後，這就證明學生的梵輪正式地被激活和打開了，同時也證明此學生已經成功地接受到來自導師的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等力量和能量，並開始在學生的身心上發揮出了良好的作用，成功地完成了第一輪師徒間的心傳。

梵輪處的頭骨被軟化或化開後，通常會在一到三個月內自動癒合。這種重新癒合不等於學生梵輪的再次關閉。梵輪一旦被激活，一旦被打開，就不會再關閉。梵輪處頭骨在一到三個月內的重新癒合，是出於保護大腦的生物本能需要，而不是標誌著梵輪的重新關閉。其第一個有力的證明是：雖然皇冠瑜伽的學生的梵輪處頭骨又重新長好癒合，但此學生仍然能時刻感受到來自導師和宇宙的巨大能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力，源源不斷地從頭頂梵輪處進入體內，頭頂梵輪處時常有涼爽、按壓或微風出入等特殊感受。第二個有力的證明是：無論這位皇冠瑜伽的習練者是在什麼年齡內被軟化或化開梵輪的，當他在自然衰老到瀕臨死亡之前的一週到二週內，在沒有任何原因的情況下，他的頭頂梵輪處的頭骨又會重新軟化或化開。而且在其死亡後屍體自然冷卻過程中，頭頂梵輪處將會保持很高的溫度達數日之久。

三、在神傳方面

幾乎所有的宗教信徒都期望能看到他們所信奉的神靈的現身，並得到指導；幾乎所有的瑜伽與其他的生命實踐者們都期望獲得神性的開啟；幾乎所有的哲學家思想家們都期望獲得智慧的光顧；幾乎所有的藝術家或別的從事創造性工作的人們，

都期望獲得靈感的不斷降臨。但能真正實現的，在歷史上一直都是少數人。爲何我們不能大量而持久地實現這些願望呢？其主要原因，是我們沒有在形傳領域和心傳領域打下很好的基礎。甚至很多人，從來就不知道如何有步驟、有目的地實現他們的這一期望。如果我們不能在形傳方面，真正做到大量吸收、消化古聖先賢們爲我們流傳下來的知識和學問，不能在此基礎上建立起一個很好的人生觀、生命觀，以及養成一個很好的生活方式和對真假美醜有一個清晰的判斷能力，那是不可能實現的。如果沒有很好地開通我們體內的氣脈和神經，沒能很好地淨化身心，提陞內在的品格，同樣也是不可能實現的。即使我們幸運地獲得了神（神性）啟，獲得了智慧的照耀和靈感的降臨，也必將是短暫的，難以重複的。

相信每個人，在其一生中都有至少一次這樣的體驗——突然間獲得了某種神啟，不可思議的靈感不邀而至。此時我們似乎一下子對久困於心的很多人生問題、生死問題、真假美醜問題等，有了一次飛躍式的「頓悟」。但同樣，幾乎每個人又都會發現，這種突然降臨的神啟或靈感，像天上的流星，一閃而逝，很難再現。對於我們來說，已經不是這種神啟有沒有的問題，而是如何有效地讓其達到可重複、可再現，時刻讓我們的身心穩定地保持在這種狀態裡。這種狀態就是我們所說的「開悟的境界」。

佛經裡有一個記載，當年文殊菩薩也問過佛陀這個問題。任何一個人，在其一生中都有過至少一次以上的佛性（神性）突然在腦子裡顯化而使這個人進入到某種程度的開悟狀態，但這種狀態對一般人來說很難持久，能達到連續地維持三天以上的很少，於是，文殊請教佛陀，這是什麼原因？佛陀回答了四個字：「其力未充。」

「其力未充」是什麼意思呢？佛陀並沒有作進一步的闡釋。其實這個「力」不是具體地指某一方面，而是指這個人必須在形傳和心傳上把基礎打好，不斷地提陞身心的品質，在形傳方面和心傳方面不斷地深入、強化、消化，提高自己的感受力、理解力、思悟力、禪定力，不斷地化除私慾與自我，擴大自己的愛心等。

形傳方面，在學習古聖先賢流傳下來的經典時，要始終保持一種「進入感」，即始終與這些作品的作者們在思維、觀念、境界等保持高度的一致或類似。如此不斷地強化自己的「進入感」，把自己的身心全部消融進去。在心傳方面，與自己的導師（可以是一個，也可以是多個）在思維方式，在價值觀、生命觀等方面始終保持著高度的一致。你能順利地融入進你的導師的心靈之中、生命之中、境界之中，你的導師就能同樣順利地融入你的心靈之中、生命之中、境界之中；你進入導師的生命有多深，導師進入你的生命就有多深。這種相互的「進入感」是加強和深化導師與弟子之間的能量傳輸、愛心傳輸、智慧傳輸等至關重要的要素。

皇冠瑜伽通過一系列形傳和心傳，有效地提陞學生的綜合能力。漸漸地，這些能力和力量就會充足起來。學生的神性開顯，或者說，靈感的降臨與智慧的照耀，發生的次數就會越來越頻繁，越來越持久。最後，就是神（神性）的徹底開顯或叫降臨。每當智慧照耀我們一次，我們就開悟一次。但這種開悟還衹能被稱之爲「小悟」。這種小悟一般人都有，在一生中都有那麼一次或幾次，在修行者身上就更是

時常發生了。當小悟發生的頻率越來越多，程度越來越深入持久以後，終有一天，就會迎來那個最後的，也是最徹底的一次開悟——大徹大悟。也有人是在第一次時就達到了大徹大悟的，這種記載在人類數千年的文明史中並不鮮見。但對於絕大多數人來說，都是經過先前無數次的小悟後，纔迎來那個最後一次的大徹大悟。

那麼，我們來總結一下什麼叫「皇冠瑜伽」：

強調引導和培養學生樹立「大瑜伽觀」；並始終突出和圍繞著瑜伽的本質是「相應」「結合」「智慧和靈性的成長」這一核心進行修學，以及三傳并用（形傳、心傳和神傳），適用於所有有瑜伽習練基礎或無任何基礎的人群；以開頂爲主要方式，強調通過師徒之間「心心相印」「以心傳心」的「心傳」途徑，來實現將導師和導師的導師們的修行成果與證悟智慧，以及他們的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力源源不斷地傳輸進學生和弟子的身心之中，對弟子的身心起到持續不斷的扶正祛邪、轉化疾病、提陞素質、激發開悟等效果的一種有著數千年曆史的高級瑜伽。

同时，皇冠瑜伽本身没有姿势或呼吸方法等方面的强制性练习要求，但我们鼓励人们在学习皇冠瑜伽的同时，如果条件许可，尽可能地多练习一些别的瑜伽和一切调理身心的养生方法。但皇冠瑜伽强调，学习者最好能每天用半个小时或自定一个时间，来进行强化“心传”练习。具体方法如下：选择一个室内或室外环境安静之处，衣着宽松，姿势上最好采用盘坐式。盘坐分为难易不等的三种。最容易的一种是双腿交叉，双脚分别置于双膝下，此名之为“自然盘坐”。双腿交叉，一只脚放于大腿上，另一只脚置于大腿下，此名之为“单盘坐”。两只脚分别放于大腿上，此名之为“双盘坐”。双盘坐难度较大，一般初学者不易采用。等练习自然盘坐或单盘坐一段时间後，再采用双盘坐为宜。在盘坐时，上身直立，全身放松，双眼轻合，这是外形的要求。心里观想的要领则有很多种，皇冠瑜伽最常采用的方法是：在禅坐中，静心观想导师也盘坐于你的对面或身後，一只手放在你的头顶梵轮处，导师和导师的导师们的修行成果与证悟智慧，以及他们的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禅定力等加持力源源不断地传输进你的身心内。练习者此时应保持一种深度的接收、虔诚、开放、宁静和感恩的狀態。

這種強化「心傳」的練習隨時可做，隨處可做。要盡可能地做到全身放鬆、心情寧靜，減少周圍環境的干擾，如果再播放一些輕音樂或古典音樂，會更好。但對於初學者（這裡的初學者包括已經接受過正式開頂並被成功地軟化或化開頭骨的人，以及沒有參加過開頂活動，衹閱讀過本書的一般讀者），我們提倡盡可能地每天拿出半個小時或自定一個時間，來正式地靜坐觀想。等什麼時候達到在靜坐中的狀態和在隨時隨地進行的觀想狀態一樣時，就可以不用專門禪坐了。此時，不衹是打坐時是在修行，隨時隨地即是修行，一天二十四小時都是修行。因爲此時我們無論是在聊天、吃飯，還是在工作、散步等，始終自然而又自覺地處於這樣觀想狀態，處於接收「導師和導師的導師們的修行成果與證悟智慧以及他們的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力源源不斷地傳輸進你的身心內」的狀態，處

於「接收、虔誠、開放、寧靜和感恩」的狀態。

頭骨的軟化或化開和一到三個月後頭骨的再次癒合，這就是人們常說的「脫胎換骨」。這種換骨不是僅僅換頭骨，換的是全身所有的骨頭；這種脫胎也不是僅僅對大腦的一次更新，而是對全身、對五臟六腑的一次更新。成功地開頂標誌著成功地實現一次徹底的脫胎換骨，等於是再生一次。所以我們東方人一直稱呼讓我們身心與生命再生的人爲「師父」。我們的父母生下了我們，我們的師父是又一次讓我們重生的人。所以導師就是我們的第二父母。稱呼導師或讓我們重生的人爲「師父」，是一個非常準確的稱呼。

在我們傳播皇冠瑜伽過程中，會有一些對皇冠瑜伽沒有深入了解的人，得知皇冠瑜伽十分重視開頂，會有一個小小的擔憂：頭頂梵輪處的骨頭軟化或化開指甲或硬幣大小的面積，會不會對大腦等產生某種不良後果？經過此前無數人的成功開頂，可以非常負責任地說，我們至今沒有發現任何一例不良反應或不良副作用。如果某人一時難以解除這個心中的擔憂，但又渴望獲得皇冠瑜伽的開頂及其諸多神奇的功效，衹需要在接收導師開頂時，帶著一個願望：我衹需要接受導師傳輸過來的能量來達到消除疾病、疏通氣血、提陞生命即可，而不軟化或化開我的頭骨。帶上如此念頭後，頭骨即不會軟化或化開。這樣仍然能取得不錯的功效。

皇冠瑜伽「開頂」的意義和功效

因皇冠瑜伽很注重開頂，因此我們有必要對開頂的意義和功效作進一步的闡釋。

一、祛病健身

一個人全身有七萬多條氣脈（Nadi），主要的氣脈有三條：中脈（Middle Nadi）、左脈（Left Nadi）和右脈（Right Nadi）。在這三條氣脈中，最主要的是中脈。這七萬多條氣脈我們可以將它們比喻成大樹的枝葉，而中脈則是這個大樹的樹幹。故中脈爲全身氣脈之總管，中脈若通暢，則全身氣脈必通暢。根據瑜伽學和中醫學「通則不痛，痛則不通」原理，中脈通暢則全身氣脈必通暢，全身氣脈若通暢，則百病全無，身心煥然一新。而調節和控制氣脈運行的是分佈在中脈上的七個輪（Chakra，能量中心），這七個輪即是身心和氣脈的總控制中心，也是身心能量的總存貯中心和不同層面（或叫不同階段）的意識的顯化與昇華中心。根據傳統的瑜伽學說，人體是由五大類屬性的基本物質有機組合而成，即地、水、火、風、空，簡稱「五大」。這五大類屬性的基本物質同樣由身體中不同的脈輪所控制和調節。

㈠海底輪（ Muladhara Chakra，或 Base Chakra ）

海底輪位於生殖器與肛門之間會陰穴內部的盤骨神經叢內（Pelvic Plexus），它是體內整個能量系統的基礎，也是個體意識起源處。海底輪控制著排泄系統、生殖系統和人體中固體的成分（傳統瑜伽名之爲「地大」）等。

㈡腹輪（ Swadisthana Chakra ）

腹輪位於臍下三四寸小腹內部的主動脈神經叢內（Aortic Plexus），它控制著脾臟、胰髒的分泌功能，性腺及身體中的液體成分（傳統瑜伽名之爲「水大」）等。

胰腺分泌的是一種促進消化的荷爾蒙，叫做胰島素。胰島素可減低血液中糖的含量，如果胰島素缺乏，血糖必然增高，就會產生所謂的糖尿病；反之，如果胰島素分泌過多，則會導致血液中糖含量過低，此時就會產生無力、頭痛、發抖、昏眩、神經緊張和心緒不寧等病症。

性腺（卵巢或睾丸）不僅能產生卵子和精子，同時它還能分泌性荷爾蒙（性激素），即男性激素和女性激素。性荷爾蒙能增加男（女）的性別特徵。男性激素能增加肌肉的力量，使人富於創造力和積極性；女性激素能增加身體的脂肪，使人富於情感，思緒細密。性荷爾蒙分泌的正常與否，直接關係到男人與女人的體態、思想、情緒及心理等諸方面。如果性荷爾蒙的比例失常，則女性會變得男性化，男性

會變得女性化。

㈢臍輪（Manipura Chakra）

臍輪位於肚臍內的太陽神經叢內（Solar Plexus），它控制著胃和大小腸的消化系統，腎上腺的分泌以及身體內火的成分（傳統瑜伽名之爲「火大」）等。

腎上腺位於腎臟的上方，它能使身體快速產生熱能。腎上腺在緊急事情發生時，尤爲重要。當一個人面臨危險時，大腦會發送一個信號給腎上腺，腎上腺接到這個信號後，會立即運送它的分泌物（即腎上腺素）至血液中。腎上腺素能使心跳加速、血管擴張，且隨著血液流入肌肉，使肌肉更充分地發揮出效率。同時腎上腺素還能刺激汗腺，當我們在突然用力時身體產生出大量的熱量，能通過出汗來有效地散發出去。此外，腎上腺素也同時發送信號給肝臟，使肝臟送出它儲藏的糖到血液中，以供身體所需的額外熱能。如果腎上腺素分泌過少，那麼在危險、急迫時的反應能力就會大大降低；反之，若分泌過多，則身心將一直處於亢奮狀態。

㈣心輪（Anahata Chakra，或 Heart Chakra）

心輪位於兩乳之間（膻中穴）胸腔內部的心臟神經叢內（Cardiac Plexus），它控制著血液循環系統、呼吸系統、胸腺和淋巴腺以及人體內風的成分（傳統瑜伽名之爲「風大」）等。

胸腺位於心臟附近的胸骨後面，胸腺在胎兒時期最爲活躍，它建立起身體的免疫系統，出生後分泌胸腺生成素來增強免疫系統。胸腺的基本功能是爲每一個細胞打上能夠辨識的記號，防止免疫細胞反抗並摧毀我們身體自己的細胞，使身體能夠抵抗疾病的傳染。

㈤喉輪（Vishuddha Chakra）

喉輪位於咽喉處內部的頸部神經叢內（Cervical Plexus），它控制著甲狀腺和副甲狀腺以及人體內空的成分（傳統瑜伽名之爲「空大」）等。

甲狀腺和副甲狀腺控制著身體的新陳代謝，此外也能調整身體所產生的熱量等能量。如甲狀腺分泌不正常，身心的健康將會受到嚴重的影響。如果甲狀腺分泌多一些，就會引起緊張、易怒等病症；如果分泌再多些，則會引起神經質、出汗、顫抖、消化不良、失眠等；反之，如果甲狀腺分泌少一些，就會感到疲倦、昏昏欲睡等癡狀；如果分泌過少時，則會引起行動緩慢、脈搏和心跳遲緩、體溫下降、說話口齒不清、感覺遲鈍、身體迅速發胖等癡狀。

副甲狀腺控制著血液中鈣的含量和骨骼的生長，此外，神經系統功能的正常與否，受血液中的鈣含量影響也很大。如果鈣含量太少，我們會變得緊張、衝動、易怒等；如果鈣含量太多，便會昏昏欲睡、無精打采。因此，副甲狀腺對骨骼的發育和對神經系統功能的調節，都有很重要的作用。

㈥眉心輪（Ajina Chakra）

眉心輪位於兩眉之間的「印堂穴」內部，它控制著松果體和腦下垂體。

松果體是人體的生物時鐘，它分泌出的荷爾蒙能影響身體所有的器官，使身體各器官和組織有規律性地工作或休息。目前我們已知從松果體分泌出的荷爾蒙，可以很好地延緩老化，增進免疫力，增加對痛苦的忍受力等。

腦下垂體是一個非常重要的腺體，它能控制身體的許多活動，例如腺體分泌、血液循環、生長和體溫等。當腦下垂腺功能失常時，會產生許多疾病；體形也會有不正常的變化——變得很胖或很瘦，很高或很矮等。

㈦頂輪（Sahasrara Chakra）

頂輪（又名梵輪，因此處有上千條神經分佈，像上千個花瓣，故此輪又名「千瓣蓮花輪」）位於頭頂百會穴處，是左脈、右脈和中脈會合的地方，一半位於頭頂內，一半位於頭頂外。它已經超越了生物學及心理學的範疇，它的功能需要運用宗教哲學和生命學的語言來描述。此輪控制生命（意識）的覺醒和先天智慧，以及對終極存在的洞察與體悟。

上述七輪與各生理系統的關係衹是七輪與身心最淺表的關係，也是相對間接的關係。氣（能量）和氣運行的路線——脈，以及氣和脈的控制中心——七輪，本身就是除生理學上所說的人體九大系統（神經系統、血液循環系統、呼吸系統、生殖系統、消化系統、排泄系統、內分泌系統、運動系統、免疫系統）外的第十大系統，而且是這構成身心的十大系統中最重要的一個系統。脈輪系統直接控制、調節、供給著另九大系統。如果脈輪系統與另九大系統之間保持著良好的互動，我們的身心就會處於健康狀態；如果脈輪系統功能衰退，無法給予另九大系統以很好的控制和供給，那時我們的身心就會出現各種各樣的病症。所以，激活脈輪、疏通脈輪、淨化脈輪是治療身心各類疾病的關鍵。

開頂是皇冠瑜伽中的一個重要內容。皇冠瑜伽軟化或化開頭骨，標誌著此學生已經被我們皇冠瑜伽成功地激活了七輪，疏通了中脈和全身氣脈；而氣、脈、輪的疏通和激活，又是我們提高健康、治療疾病的重要標誌。解鈴需找繫鈴人。脈輪系統功能衰退是降低身心健康、引發各類身心疾病的根本原因，那麼，激活和疏通脈輪系統正是提高身心健康、治療各類身心疾病的關鍵。這就從學理上充分說明了，爲什麼有那麼多身心處於亞健康和患有各類身心疾病的人，在接受皇冠瑜伽開頂的過程中和被成功地開頂後，在很短的時間內，各類身心疾病得到了大幅度的改善，身心健康獲得了明顯的提高。幾乎所有學生在接受皇冠瑜伽的成功開頂後，都會不同程度地感受到，他們的身心獲得了一次巨大的轉變，普遍感受到身心像是從沉睡中醒來，精力比以前更加充沛。

二、開發智能

七輪中的最高輪頂輪（又名梵輪）掌管著大腦頂部周邊約一千條左右的神經。

當頂輪被激活後，這些神經同時也被激活。此時中樞神經系統的感知能力和協調能力會大大提高，使我們與自身和外界事物達到一個前所未有的認知和感受高度。

我們大約有一百四十億個腦細胞，在一般情況下，我們的一生對這些腦細胞的利用不到 10%，也就是說，我們有大約 90%的腦細胞一生都沒有啟用。皇冠瑜伽在成功地軟化或化開頭頂梵輪後，從此即接通了學生與導師之間，及學生與宇宙之間深層而永恆的聯繫。從此，來自導師和宇宙的巨大能量即可源源不斷地從學生的頂輪進來，淨化我們的大腦和身心，特別是這些巨大的能量能持續深入地激活我們的腦細胞，使我們處於休眠狀態的腦細胞和神經系統甦醒過來，從而使我們的大腦達到更活躍和更靈敏的狀態。

以前大量的事例證明，幾乎所有接受皇冠瑜伽成功開頂並始終保持著修行狀態的學生們，普遍反映，他們自成功開頂後，大腦變得非常清晰活躍，記憶力、理解力、自控力、反應力、洞察力和反省能力等都有了明顯的提高，對人生、對生活、對生命、對一切事物等也有了更深一層的理解和感悟。同時在性情上變得更加開朗、自信、樂觀、向上、謙虛、虔誠、包容，富於同情，敏於反應，客觀理性，身心和諧等等。並且有大量的神經系統方面的病症得到了有效的改善，如記憶力減退、情緒失控、失眠多夢、認知障礙、感覺遲鈍，以及暴力傾向、自虐傾向、自戀傾向、人生無價值感傾向（即幻滅感傾向）、人格分裂傾向、虛偽傾向（即人格面具化傾向）等等，這些神經癥狀和心理癥狀都得到了明顯的改善。這些屬於神經和心理的負面癥狀的改善，同樣也可以很有效地促進我們智力的提高。

印度各流派瑜伽和我們的皇冠瑜伽都堅持認爲，我們的大腦並不是意識唯一的顯化部位和運行器官。意識是這個宇宙中可能存在的最根本也是最深奧的奧秘之一。目前的心理學衹是揭示了意識最淺表的部分奧秘，而瑜伽和東西方一切生命修證體系都是對意識作最深入最全面地探索的實踐體系。

當我們身處在海底、山谷、平原、山頂和雲中，以及來到地球之外的太空中，我們對自身的感受和對周邊世界的理解是非常不同的。同樣的道理，當我們處在不同的意識層面，我們對意識本身和透過意識所感受與理解的世界是截然不同的。描述意識內部從最低到最高的各個層面最完整最全面的智慧成果，正是瑜伽、印度教和佛教等印度傳統文明的精華。生命的本質就是意識。生命學從本質上說就是一門以實踐的方式來探索意識豐富內涵的修證體系。以瑜伽、印度教和佛教爲代表的印度傳統文明對人類最大的貢獻，正在於它們成功地保留了經過無數代聖賢和生命成就者不斷完善和豐富的關於意識內涵的學說體系。

脈輪體系與另九大系統之間的關係，是控制（脈輪系統）與被控制（另九大系統）的關係，是供給（脈輪系統）與接受（另九大系統）的關係。但同時，脈輪體系自身又是意識的一個自足、自在、自覺和自律的系統。簡言之，脈輪體系是一個意識體系、一個精神體系。如果把脈輪體系比喻成一棵大樹，那麼另九大系統則是這棵大樹在生長、發育和活動時的助緣——水分、土壤、空氣和陽光。

下面我們對意識的幾個重要屬性作一簡單介紹。

㈠意識的自足性

自足的意思就是獨立，自足性等於獨立性。獨立的意思是不需要依賴另外的事物就可以存在和發展下去。近現代西方現象主義哲學和存在主義哲學認爲，意識衹不過是大腦對外界事物刺激而作出反應的一種功能，所以根本就沒有自足的意識，或叫獨立的意識。從某種角度來說，現象主義哲學家胡塞爾（E.Edmund Husserl，1859～1938 年，德國）和存在主義哲學家薩特（Jean Paul Sartre，1905～1980 年，法國）的觀點是對的。因爲當意識處於它的初級狀態時，它的確在非常大的程度上需要依賴於生理上的諸多感官纔能保持著活動，如果失去了這些感官，那麼我們的意識看上去幾乎失去了任何活動能力，所以，胡塞爾和薩特說：因此證明，意識不是一個自足的存在，不是一個獨立的存在。

任何一個成熟的男人都是來自當年那個不起眼的小男孩，也就是說，任何一個成熟的男人都潛藏在當年那個小男孩的內部。若我們指著這個小男孩說「你不是一個成熟的男人」，對，還是不對？就現象上說，這個小孩當然不是一個成熟的男人，但就其內在的可能性來說，他將來一定會成爲一個成熟的男人。胡塞爾和薩特看到的是那個小孩，而我們看到的，是已經潛存於這個小孩內部的那個成熟的男人。

個體意識發展的階段越高，它對外界的依賴性就越小，換句話說，它的自足性就越是得到顯化和證明。當意識達到高度成熟的時候，情況正好反過來，所有的物質都必須依賴於意識而存在。如果意識收回了對這個事物的支持，那麼這個事物在意識收回的同時就不復存在，此時，事物成了意識的一種臨時的存在方式，一種臨時的顯化方式，或僅僅是意識的一種臨時性的鏡像。

㈡意識的自在性

意識的自在性，就是意識自身的同一性。意識自身的同一性的意思是：意識永遠是其自己，它可以有時潛存、有時顯存，以及以主體意識或客體意識等方式存在，但無論意識處在它自身的潛存狀態，還是它自身的顯存狀態，它永遠都是它自己而不會變成非自己。自在產生自由，或者說，自由就是自在。我們從事各種瑜伽的修行，其目的就在於啟發和顯化意識自身的自在性，即它的自由性，從而獲得生命最終的徹底自由。我們之所以堅信，我們最終一定可以獲得真正意義上的生命的自由（徹底而圓滿的解脫），那是因爲，我們清楚而真切地認識到，意識是自在的。意識的自在性保證了意識的自由性，意識的自由性又爲我們能最終獲得生命的徹底解脫給予了不可懷疑的證明。

同意識的自足性一樣，意識的自在性在個體意識發展的初期是處於潛存狀態的。越是處於個體意識發展的早期階段，意識越容易被外界所左右、所影響。越是處於個體意識發展的高級階段，意識越不易被外界所左右、所影響，反過來，此時的意識對外界的影響越來越大，直到最後，外界的一切都會被意識含化在其自身之內，此時，意識的自在性（自由性）纔得到完全的顯化。

㈢意識的自覺性

意識的本質就是覺醒，就是存在對其自身的反省和覺知。意識對外界的覺知，形成了經驗智慧；意識對其自身的覺知，則形成了自性智慧（又名神智或佛智）。當個體意識發展到高級階段和終極階段時，意識對外界的覺知將不復存在，因爲此時已經沒有任何東西「處在意識之外」，所有的存在都是意識的存在，所有的存在都是意識的一種顯化、一種鏡像。此時，意識對所謂的「外界事物」的覺知，實則是意識對其自身的覺知，也即意識的自覺性。

同一個宇宙意識分爲兩大不同的區域和範疇：意識的主體和意識的客體，或稱之爲「意識的主體化存在」和「意識的客體化存在」。人類和一切生物以及宗教中的神與僊，他們內部的主觀能動性和認知主體皆是屬於主體意識；被主體意識所認知的對象，即外在的事物，則屬於客體意識。但需要強調的是，主體意識和客體意識本質上是同一個宇宙意識，如同一枚硬幣的正反兩面。

從瑜伽哲學角度看，宇宙的存在即是意識的存在，宇宙的演化過程即是意識的演化過程，除此之外，別無他物。宇宙內的兩種存在方式，即生物（人類）存在和物理存在，這兩種存在分別是宇宙意識的主體性與客體性的顯化與證明。意識的自覺性即是意識的主體性的顯化，也是意識主體性的重要特徵之一。人類並沒有創造出意識的主體性，相反，是宇宙意識的主體性（即自覺性）創造了人類和一切生物，它讓人和一切生物不同程度地擁有了某種意識的自覺性，而成爲一個處於不同自覺層面的認知主體。人類的出現是一個意識發展的臨界點：一切生物的自覺性的獲得都是被動的，衹有到了人類這裡，這種被動性纔被突破，人類擁有了主動地去爭取獲得更多意識的自覺性的能力——這就是瑜伽的修行。瑜伽修行的根本目的，就是在我們已經獲得的意識自覺程度的基礎上，主動地通過瑜伽的修行來獲得更多的意識的自覺性，直到成爲或融入整個宇宙意識主體爲止。這個宇宙主體意識，被宗教家稱爲「神」，或被哲學家稱爲「神性」。

㈣意識的自律性

意識的自律性就是意識的內在邏輯性，簡單地說，就是意識給自己製定的法律。前面所說的意識的自足性、自在性、自覺性等屬性就是意識對其自身製定的法律。意識不想自足，行不行？不想自在，不想自覺，行不行？不行！爲什麼？法之使然。我們身內的脈輪系統（即意識系統）爲什麼是這樣的，而不是別的結構方式？沒有爲什麼！因爲這是法爾如是的。《道德經》裡所說的「道法自然」的那個「自然」是什麼意思呢？就是「自己而然」的意思。「自己而然」又是什麼意思呢？就是它自己使它成爲如此這樣，而不是它自身之外的什麼東西讓它成爲如此這樣的。

宇宙意識對其自身的客體意識的規定，就是物理世界的運行法則，物理學、數學、化學等一切自然科學所發現的自然法則，全部屬於意識對其自身客體性的內在規定。一切生物和人類的主體意識的運行法則，同樣是宇宙意識對其主體性的內在規定。所有的宇宙意識對其客體性和主體性的規定，都被統攝於三大屬性之內，即

被統攝於真善美之內。爲什麼這個世界的法則最後都匯歸於真善美這三大最高範疇裡去了呢？沒有爲什麼!因爲這就是宇宙意識對其自身的內在規定。儒家稱這個「宇宙意識對其自身的內在規定」爲「天理」，道家稱之爲「道理」，佛家稱之爲「法理」。無論是天理、道理，還是法理，這些理都是先於天地而存在、後於天地而不滅的。它們都是從意識的自律性而來，或者說是意識之自律性的具體表現。

意識的自律性充分證實了，在空間上似乎無邊無際、在時間上似乎無始無終的宇宙，是有一個終極的。這個終極不是指物理學上的終極或心理學上的終極，而是指生命學上的終極、形而上的終極，也即真善美的最終存在形式。它是真實不虛的。

爲什麼認定生命學上的最終解脫、圓滿覺醒和徹底自由等是真實存在的呢？其不可移易的理由就是意識的自律性，即意識對其自身的規定性。意識的自律性就是真善美的最終存在形式，就是形而上學的法理依據，也是生命必能獲得徹底解脫的證明。

意識（主要指人類的主體意識）通過對事物（即宇宙或曰存在的客體意識）的認識而產生的智慧，可分爲經驗智慧和先驗智慧兩大類：

經驗智慧是我們的主體意識借助感官對外界（即客體意識）的認識和理解而產生的知識，稱爲經驗知識、邏輯知識和科技知識。這種知識主要是對我們自身和外界，作出結構和現象的認識。這種知識可以有效地推動人類各個領域的經驗作持續的增長，最終引出社會科學、自然科學和文藝領域內的各種學科體系。這種經驗智慧可以無限制地深化和豐富我們的人生感受和經驗。

先驗智慧不用借助感官對外界產生認識，是以直覺的方式對事物作出理解。這種智慧稱之爲「超驗智慧」或「先驗智慧」。這種智慧我們曾經給它很多不同的稱呼：般若智、大圓鏡智、法界智、神智、自然智、自性智、空性智、禪定智、先天智、梵智、超越智、解脫智等等。般若智、法界智和大圓鏡智是佛家的稱呼；神智是基督教、穆斯林和猶太教等信仰型宗教的稱呼；禪定智是指這種智慧主要是通過不斷深入的禪定生發出來，禪定本身不是智慧，但我們需要通過禪定來引發和強化這種智慧；梵智是印度瑜伽的稱呼；自然智、自性智、空性智、先天智、超越智等，是幾乎所有東西方哲學和宗教對這種先驗智慧共同的稱呼。

自性智（超驗智慧）所認識的主要是事物的存在之理和存在的性質。更深一層地說，自性智是意識對其自身的認識，也就是對意識的自足性、自在性、自覺性和自律性的認識。這種來自意識自身的自足性、自在性、自覺性和自律性所顯發出來的智慧，可以直接引發我們全面開悟和徹底解脫。

站在宗教的立場上看，由意識借助感官對外界的認識和理解而產生的智慧，稱爲「世間智」「俗智」和「生滅智」；由意識自身的自足性、自在性、自覺性和自律性所顯發出來對事物進行直接認識的智慧，稱爲「出世間智」「自然智」和「理性智」。

在人類的文化史上，宗教文化突出強調對自性智（神智）的認識和實踐，認爲這纔是我們一生中最爲重要的使命和價值，看不起那些構成科技和文藝知識的經驗

智慧；而除宗教之外的一般哲學家和學者們，則非常重視和追求構成人類科技和文藝的經驗知識，遠離甚至懷疑自性智（神智）的存在。簡言之，瑜伽修行者和宗教實踐者們，注重的是意識主體的探索；一般哲學家和科學家們，注重對意識客體的探索。

因爲這兩種智慧來自同一個意識，我們沒有理由衹尊重這一個而輕視另一個。它們都有其自身不可替代的價值，不可能試圖拿這個智慧去替代另一個智慧。世間智（經驗智慧、感性智慧）和出世間智（先驗智慧、神智）不僅是不衝突的，而且是相輔相成的，相互促進的，如宗教經典的記錄、傳播、翻譯等隨處需要人類經驗知識的運用。宗教和宗教經典的誕生、發展和傳播一刻也離不開經驗知識，如果沒有經驗知識，宗教一刻也存在不下去。但是我們又不可否認，人類經驗知識的確有非常強烈的現象性、生滅性和感官性等負面特徵，它時刻傾向於物質化，並淪陷入無邊的物慾而難以自拔。人類歷史一再地告訴我們，感性（源自感官的經驗智慧）時常使我們不知不覺地走向墮落，不斷地走向混亂、黑暗、分裂和衝突。因此，世間智需要神智來時刻不停地給予監督、轉化、引導和昇華，但是超驗智慧同樣也需要通過經驗智慧來達到現實化和實用化。這就是來自同一個意識的兩種不同形態的智慧之間的孿生關係。

通過皇冠瑜伽來達到開啟、提高和深化感性智慧（經驗知識），主要是通過激活腦細胞，治療神經系統和全身各系統的疾病和提高它們的功能，深化視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺的感知能力和靈敏度等途徑，來有效地達到優化和提高感性智慧或者叫經驗智慧的目的。

皇冠瑜伽在成功地軟化或化開梵輪後，從此打開了一扇通向宇宙的大門，來自宇宙的巨大能量源源不斷地通過梵輪進入到脈輪內，強化和提高脈輪的功能；並通過以心傳心的方式，源源不斷地接收來自導師們的慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等這些巨大的加持力量，可以很有效地開啟和強化神智。所謂「開啟和強化神智」，其實質就是開啟、強化和成熟意識自身的自足性、自在性、自覺性和自律性。

三、超越輪迴

終止和超越輪迴衹是我們激發了意識的自在性，以及在導師強大的加持力作用下的結果。輪迴終止後，我們仍然需要進一步地努力顯化、強化和成熟我們意識的自足性、自在性、自覺性和自律性。當徹底顯化意識的自足性、自在性、自覺性和自律性等全部內涵後，那就是我們的終極開悟（以前的那些覺悟衹能算是一些局部的、階段性的開悟），佛陀稱此終極開悟爲「大涅槃」或「佛境」，我們瑜伽稱之爲「解脫」。

現在我們來討論一下「個體意識」。意識的主體存在就是「我」。意識的超個體性存在（非個體性存在）叫做「大我」；意識的個體性存在叫做「小我」。我們目前就處在意識的個體性存在狀態，因爲我們內部的這個「我」衹局限在一己形軀之內，

所以我們內部的這個「我」屬於「小我」。

本來小我和大我、個體意識和超個體意識是一體的。主體意識是客體意識的主體，客體意識是主體意識的客體。所以主體意識和客體意識是不可分的，如同一枚硬幣的兩面。我們之所以分別出「主體意識」和「客體意識」，這衹是爲了表述上和認識上的方便。

但因爲後天對個體小我的執著與貪戀，從此小我整個地變質成了「自我」。自我是六道輪迴的主人。如果沒有自我，也就沒有了六道間永不停息的輪迴。我們對個體小我的執著與貪戀，或者說，我們將小我整個地變質成了「自我」，並不是從我們現在這一生纔開始的，它和我們在六道間的輪迴是同時發生的。沒有自我，就沒有輪迴；沒有輪迴，就沒有自我。那麼我們已經輪迴了多久了呢？不知道，因爲時間太久了，沒有辦法確定。所以它被稱之爲「無始」，意思就是不知道從什麼時候開始。

從無始以來，每一生對我們個體小我的執著與貪戀，以及和執著與貪戀相關的一切行爲都會被攜帶到下一生，這就是所謂的「業力」（基督教稱之爲「原罪」）。這樣經過無數次生死輪迴後，我們的自我內已經積聚了非常強大的業力，這些業力將會推動我們的自我不由自主地在六道間永無休止地輪迴著。

外在的六道分別對應著我們體內的六個輪：地獄道對應著海底輪；餓鬼道對應著腹輪；畜生道對應著臍輪；人道對應著心輪；阿修羅道對應著喉輪；天道對應著眉間輪。而頂輪對應的是終止和超越六道。當死亡時，如果自我意識在業力的牽引下從海底輪部位出去，那麼這個人一定是去了地獄道；如果自我意識從心輪部位出去，那麼這個人一定是轉入了人道……

怎麼知道某個人死後去了六道中的哪一道呢？有幾種方法可以幫助我們來識別：

最簡單的方法是在這個人死亡幾個小時後，觸摸哪個部位最熱。如果這個屍體別的部位都已經變涼，唯有胸口那個地方摸上去還很熱，這就說明這個人的自我意識是從胸口心輪出去的，那麼這個人一定是去了人道。別的輪對應著別的道，以此類推。

第二種方法是看死相。看死相包括看這個人臨死之前和死亡之後的相貌和體態特徵。一個人在臨死之前，由於在強大的業力作用下，已經大體上決定了他將要轉入哪一道，並預先顯示出他將要去的那一道的相關特徵。如將轉入地獄道，這個人在死前會出現極度的恐懼感，他的周圍則會出現陰冷、沉悶和恐怖等類似地獄般的氣氛；死後，臉上也會殘留著深深的恐懼感。如果是將轉入畜生道，這個人則表現出類似動物的神態和體貌，在他的周圍也會出現類似動物的味道和氣氛。如果是轉入餓鬼道，這個人在死前會表現出極度的飢餓感和極度的自私。如果是轉入人道，這個人在死前和死後都沒有什麼特別的特徵。如果是轉入阿修羅道，這個人在死前和死後會出現較強的滿足感和幸福感；但如果仔細觀察會發現，在這個人的滿足感和幸福感裡，還包含著一些難以理解的憤怒、幽怨和遺憾等。如果轉入天道，這個

人在死前和死後都會出現非常深刻的滿足感和幸福感，在他的周圍會出現一種慈悲、輕鬆和愉快的氣氛。如果自我意識是從頭頂的梵輪出去而不再落入被動的輪迴，那麼在死亡前後，這個人會出現一種深深的回歸感、幸福感和解脫感，他的周圍會散發出一種強烈的愉快、寧靜和神聖的氣氛；並且在這個人死前的一週內或更長時間，他的梵輪處的頭骨會自動地重新軟化或化開，死後，他的梵輪處將在幾天內都保持著較高的熱度；這其中的很多人可以在生前（一週、一個月甚至幾年前）能清楚地預知出自己的死亡時間。

判斷一個人死後是超出輪迴還是轉入六道中的哪一道的第三種方法，是運用神通（特異功能）來判斷。在本書的最後部分將對神通有一個簡述，故此處不再重複。

我們皇冠瑜伽確保學生們超越輪迴的方法有兩種：成功開頂和導師加持。

頂輪的開啟是我們獲得終止和超越六道輪迴的絕對保證。怎麼知道一個人他已經終止了輪迴還是處在輪迴中呢？有兩個辦法證明：梵輪正式打開和已經獲得開悟。開頂和開悟相比較，獲得成功的開頂要比獲得開悟容易得多。在我們皇冠瑜伽的學生中，衹要認真遵守要求，如在導師給你舉行開頂儀式過程中，學生能始終保持著虔誠、放鬆和與導師之間保持心靈的互動，以及開頂儀式後也能保持著這樣的狀態，那麼，以前大量的開頂經歷告訴我們，幾乎所有人都可以成功開頂。

導師的加持力一方面可以很有效地消除和轉化學生們無始以來的業力，同時也是學生在導師強大加持力作用下實現超越輪迴的有力保障。

四、隨願往生

往生不是投生。投生是在自己不能做主的情況下的轉生，往生是在自己做主的情況下的轉生。凡是意識從頭頂脫出去的，都可以自主自己的去向，想去哪裡都可以瞬間到達那裡。這就叫「隨願往生」。隨願往生所去的地方有兩大類：一類是六道外的佛國淨土和神靈的國度等；另一類是重返六道。選擇重返六道的主要原因有以下幾類：

因愛再來：因爲自己深愛的另一半沒能獲得生命的解脫，仍然在六道中輪迴。爲了能和自己深愛的另一半再續前緣，就可以發願：我死後，下一生一定要和我的愛人再度相遇並相愛。死亡時意識從頭頂出去後，在此心願的引導下，即可如願。

報恩再來：某某人在這一生對你有恩，給予了你巨大的恩情，你在這一生裡沒有機會回報他，那麼就可以在臨死時發願：我下一生一定要轉生到我的這個恩人身邊，成爲他的恩人、密友或孩子等，並加倍地回報他的恩情。報恩再來大多源自子女對父母、弟子對師父的感恩。

慈悲再來：這是最重要的一種再來。本來他已經獲得了大解脫，出於強烈的慈悲精神，他不選擇往生六道外的淨土或天堂，也不選擇涅槃，而是發願生生世世轉生在六道內，幫助那些苦難中的眾生，以期最終讓這些苦難中的眾生們離苦得樂，像他自己一樣不再受到六道的迷惑（六道從本質上說是一種深深的幻覺），不再受到業力的驅動和愚昧的束縛，獲得永遠的解脫。

在東西方歷史中，大量記載了數不勝數的慈悲再來的事例。尤其在印度、喜馬拉雅山地區和中國大陸，那些大瑜伽士們、聖徒們，他們有很多都不是在這一世裡剛剛獲得的解脫，而是在很久以前，在很多世之前，就已經獲得了生命的大解脫。對我們這些仍然處在癡迷和束縛中的人們，出於強烈的慈悲心和責任感，他們一次又一次地選擇了重返人間，回到我們身邊。

五、引發開悟

開悟的意思是將意識的主體性和客體性徹底地朗現出來，將意識內的自足性、自在性、自覺性和自律性徹底地朗現出來，也即是將一切自性、神性、佛性、空性、理性朗現出來（自性即是神性，神性即是佛性，佛性即是形而上的空性，空性即是理性）。意識即是我們個體和宇宙的生命，沒有意識就沒有生命。

常人處在個體意識的自足性、自在性、自覺性和自律性的初級階段，要想將我們的意識成長到它的成熟狀態、它的終極狀態，需要長期的努力和在導師指導下認真地修行。有很多人已經進行了不祇一世的修行。皇冠瑜伽成功而徹底地軟化或化開梵輪，疏通脈輪，消除業力；通過以心傳心的方式將導師的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力源源不斷地傳輸給學生，以此達到讓學生迅速地進入心傳和神傳的階段；導師對學生們極具啟發性的教導和指點等等：這些方面都可以爲學生獲得意識的快速成長和迅速地開悟，鋪設一條金色大道，開闢一個良好的身心環境。這條金色大道，這個良好的身心環境，是引發我們進入開悟必不可少的前提。

第二部分

生命的成長

巴拉維（Pallavi，印度德裡大學碩士，婆羅門出身，潘麟先生在印度的摯友兼早期弟子之一）：您給我的第一印象是，我們似乎已經認識很久了。

潘麟：是的，當然不是第一次見面。在沒見你之前的兩個月內，我連續兩次清楚地夢見你。所以，當我見到你時，第一印象就覺得好像在哪兒見過。

我說過，這個世上，五倫關係最爲重要，它們是保證我們擁有一個健全的身心和豐滿的人格必不可少的要素。在五倫中就有重要的一倫是朋友。父母和子女，以及兄弟和姐妹，他們之間的愛更多地來自血緣，因此這種愛是與生俱來的，是先天的。但是夫妻之間、朋友之間和師徒之間，沒有先天的血緣關係，它們是在後天的某個時段裡，在某種機緣下誕生的，所以夫妻（情侶）之愛，朋友之愛和師徒之愛的發生，尤其顯得更加珍貴，也更加神聖。正因爲這些關係不是與生俱來的，要想長期地保持和強化這些關係，需要我們付出更多的努力和耐心，同時也需要我們付出更多的智慧和包容。

總之，我特別感謝你在我初來印度時，對我盡心盡力的關懷和幫助。我的導師曾經教導我說：別人如果給你一滴水的恩澤，你必須回報他一泓泉水。很慚愧，我對你沒有做到這一點，我沒能很好地遵守我的導師對我的教導。

巴拉維：我可能沒您說的這樣好，我祇不過是一切遵照我的本性在行事。不像您，讀了那麼多的書，有這麼好的學問。

潘麟：我從剛懂事起，就發現周邊有太多的事情我不明白，這個世界是如此地複雜，真善美和假惡醜是那樣地難以區分，身心是那樣地混沌沉重。總之，一切都讓我感到陌生，一切都讓我感到絕望，周圍的一切變化得太快，讓我無法適應、不知所措。在我的靈性導師的啟發下，我慢慢地意識到自己應該正式地學習了。我的意思是說，從那時起，我開始意識到，讀書不再祇是爲了學校考試能夠通過，而是爲了我自己。有人發奮讀書是爲了考取功名，有人發奮讀書是爲了獲得某個姑娘的芳心，等等。這些都不是我發奮讀書的目的，我讀書的目的就一個：爲我自己而讀書。莎士比亞說：活著還是死去，這是一個問題。加繆也說過：活著還是死去，這是唯一的哲學問題，也是唯一的人生問題。但在西方文化裡，對生死問題一直沒有一個正視，也一直沒有一個正解。人們要麼陷身於文學對生死問題來一番感嘆，要麼投身於對神的無盡信仰來迴避生死問題。感嘆和迴避都不是我們面對生死問題的方式。我們必須正視生死，洞穿生命的真相。而正視生死問題是我們瑜伽和生命學

之勝場。我們東方聖哲對生命問題、對生死問題有著無可比擬的洞見，爲我們留存下了浩如煙海的智慧和經論。

巴拉維：告訴我您是怎麼「爲自己而學習」的？

潘麟：從少年開始，我的人生就進入了學習—思考—實踐—再學習—再思考—再實踐的模式中。一直到現在，我的生活模式也沒有發生太大的變化。我剛開始學習時發現，天呀，這幾千年來，我們的前輩們留下了那麼多的書！每次進到圖書館或書店裡，總讓我感到頭暈眼花。面對那麼多的書，我心想：我什麼時候纔能把它們一本本地讀完呀？拿過來一本書，看後發現要想進一步理解這本書中的涵義，就必須去讀另幾本書。當把另幾本書讀完後，又發現必須讀更多的相關書籍纔能理解這幾本書中的涵義。我很快發現，在自己面前的是一個書籍的海洋、一個知識的海洋。我失去了讀書的勇氣，很沮喪，我想我可能需要至少三生纔能讀完這些書。

可是我很快戰勝了我的沮喪，強迫自己必須大量地閱讀。還不衹是閱讀，讀後還要去思考，思考後還要進行全方位的實踐。所謂全方位的實踐，意思是：不僅要進行身心內部的實踐，同時也要進行社會性實踐。因爲內外實踐都是需要的。在實踐過程中會遇到很多新的問題，需要帶著這些新問題再次進入新的學習和研究中，去尋求進一步的解答。

就這樣，哲學、宗教、文學、歷史、科技……我閱讀的範圍越來越大，涉及的書籍越來越多。足足有好幾年的時間，我幾乎被讀書累壞了。一直過了好幾年以後，我纔有了一個新的發現：這些看上去浩如煙海的書籍，其實都是源自人類很有限的幾個基本主題和幾本人類最偉大的經典。這個真切的體悟，給我帶來的最大的變化就是，我感到需要去閱讀的書籍越來越少了。到後來，衹有不到五十本書仍然留在我的身邊。另外的那些書籍，就讓它們繼續留在圖書館或書店裡吧。

巴拉維：聽說您曾經多次體驗過靈魂出殼？我以前衹是在一些書上看到，說某某導師可以做到靈魂出殼，但我從來沒有聽過我身邊的人有過這樣的經歷。告訴我，您是怎麼做到的？我對這個很感興趣。

潘麟：靈魂或者叫做意識，它和我們的身體是相互重疊的。它們不是一種內外關係，而是一種重疊關係。當你想體驗一下意識脫體的感受時，躺在床上充分地放鬆後，給自己一個強烈的願望：我想把自己的意識脫離開我的肉體。從你的身體的頭部方向把自己拉出去。在拉出去的過程中，你能清楚地感覺到你的意識和身體之間有一種非常強大的吸引力，它們之間相互吸引。那個力量很大，這就是爲什麼一般人從來沒能體驗過靈魂出殼的原因。當你感覺得你的意識和你的身體之間的那個引力後，你要不斷地加大你的願望，也就是說，你要不斷地加大你的拉力，把你的拉力發揮到最大限度。拉，拉，拉，一直不停地順著頭部所指的方向向外拉你的意識。突然，你會發現你的意識與你的身體之間的那個強大的相互吸引的力量消失了。此時，你也就發現你已經離開了你的身體，「你」會很清楚地看著你的身體靜靜地

躺在那裡。

靈魂成功脫殼後，各人的感受是不一樣的。有些人會有一種強烈的恐懼感，有一種強烈的讓自己盡快回到身體裡去的願望。祇要你此時不對抗自己想要回到身體裡去的這個念頭，你就會發現你已經回來了。大部分情況下，在成功地脫離肉體後，你會產生一種從未有過的輕鬆感、飄浮感和自由感，就像胎兒浸泡在羊水裡的那種感覺。此時你會十分享受那種感覺。等享受一段時間（一般情況下在半個小時到三個小時之間）後，你的內心會自發生起一個念頭：我要回去了。就在這個念頭生起的同時，你發現自己已經回到身體裡。還有一種可能就是，離體後，你開始在半徑一公里到幾公里的範圍內飄浮著行走，你能清楚地看到你周圍的一切人和事（但他們看不見你）。行走一段時間後，你會感覺到自己累了，想回去休息一下。就這樣，你就又回到了你的體內。對於一些業障輕或幸運的人來說，他離體後有可能看到一些已經去世很久的導師，並接受這些導師的祝福或教導，以及看到自己或親人前世的一些情況等等。

對於那些成功體驗過意識脫體的人來說，他們從此對身心的關係、生命的意義、人生的價值和意識的內涵等，或多或少都會有一個認識上的飛躍，還有一些人從此有了某種神通。在靈魂脫體的過程中，呼吸、體溫、脈搏和心跳都會變得很低很弱，新陳代謝變慢，腦電波會顯示出奇異的深度睡眠狀態（很顯然，此時你並沒有睡眠）。靈魂回歸後，這一切會在半個小時內逐步地恢復正常。

幾乎任何一個如法實踐的人都可以成功地體驗到真實的意識脫體，這從另一個角度再次證實了意識的自足性和自在性。無論是離體後立即感到巨大的恐懼，還是一種非常深刻的寧靜，無一例外地都會感受到一種類似於夢境的狀態。在我們生命學和東方文明看來，生死的確祇是一場世紀之夢。開悟是什麼？開悟就是從這場生死之夢中、人生之夢中徹底地醒來。

巴拉維：您所說的「將自己的意識用力順著頭部方向向外拉出」，就可以成功地將自己的靈魂脫開肉體的封鎖而獲得暫時的自由和引發意識深處的某些境界，這是任何人都能做到的，還是祇有某些已有一定瑜伽修證基礎的人纔能做到呢？

潘麟：這是任何人都可以做到的。這裡的關鍵在於，你在用力拉出你的意識時，你的願望是否足夠強大。祇要你的願望足夠強大，你就一定能成功。如果第一次成功不了，祇要重複練習，就一定能成功。有很多人在他的意識和身體正在分離的同時，不僅能感受到意識與身體之間存在著一個強大的相互吸引力，同時也能感受到一種很深的恐懼，一種類似於瀕臨死亡的恐懼。這個強大的恐懼感必須被克服，如果不能成功地克服這個恐懼感，那一定會失敗。對於一個常人來說，我們一生也不可能有機會正式地體驗到死亡。對死亡的深入體驗和透徹的認識，對於我們的人生和生命來說，非常重要。一個沒能對死亡進行深入體驗的人，他同樣也不可能對生命進行深入的體驗；一個沒能對死亡進行透徹認識的人，同樣也不可能對他的人生擁有更深入的理解。一個一生都在試圖逃避死亡的人，其實就是一直在逃避人生。

這個看上去像是一個悖論，但它的確是一個生命的真理。

對於已經獲得成功的開頂，或已經進行過長期禪定修行的人來說，他在實踐靈魂脫體時要比一般人容易得多，也順利得多。在我們的皇冠瑜伽的學生中，有一些人在深入修行我們的教導的過程中，會自發地發生靈魂脫體體驗。這種自發的靈魂脫體是最佳的一種靈魂脫體方式。我們提倡學生們不要強求靈魂脫體，但一定要盡早地了解靈魂脫體的相關知識，以免在他們修行我們的教導時，如果發生了靈魂脫體體驗，不會因爲缺乏相關的知識和心理上的準備而驚慌失措。那些過分膽小、過分自戀、意誌薄弱、業障深重、對導師和導師的教導缺乏足夠的信任等，這一類的人，引發靈魂脫體體驗要比別人困難得多。

如果你完全地看透了死亡的真相後，你會發現，死亡衹是生命（或者叫做意識）幻化出來的一個不真實的現象。或者更明白地說，它衹是一個幻覺而不是一個事實。

这很像是我们在播放一部电影：电影是由银幕、快速运动的一组胶片和相应的声光等共同组合出来的一个持续的幻象。银幕上出现的所有事物都不是真实的，它们衹是看上去像是真实的。一部战争片中会死很多人，但没有人相信是真的有人在死亡。理智告诉我们，發生在电影里的那些死亡衹不過是一系列的幻相。同样，我们真实人生里的死亡也是不存在的，它们和电影里的幻相一样是不真实的。所谓的死亡，那衹不過是我们的意识在被迫或自觉状态下，發生的一系列变化。这些發生在意识深处的一系列变化，使我们误认为这是死亡，这是不可逆转的毁灭。因此，我们纔会对死亡如此的恐惧，我们纔会一生都在试图逃避着死亡，甚至于心平气和地来谈论它都不被允许。以至于死亡一直是整个人类文明中最大的一个禁忌。

死亡給予整個人類心理上的壓力是無比巨大的，是任何別的事物都不可替代的。非常多的心理障礙和人格扭曲都是源自對死亡的無知和恐懼。我們必須直面死亡，必須認清死亡的本質。所以我們建議任何人都需要在生前盡可能多次地體驗死亡和思考死亡的真相。這一點非常重要。

無論是在修習禪定過程中自發地經歷到瀕死體驗，還是用我們上述的方法——將自己的意識順著頭部的方向用力拉出，有兩點需要強調一下：一是經歷者要盡可能地做到鎮定和從容，對自己正在經歷的體驗有一個當下的清楚理解和認識，不可慌亂；再有就是，經歷者無論是不是我們的正式學生，如果能做到對我們有一個深度而強烈的信任感和歸依感，這會對修學者在經歷瀕死體驗過程中，有著非常大的助益。我們強大的加持力和已經取得的生命證悟會對經歷者有一個非常有力的保護和引導。但我們加持力的保護和引導是需要以經歷者對我們的高度信任與深度的歸依爲前提的。在我們瑜伽裡存在了數千年的一句話在此尤其適用：無論在任何人生和心靈境遇下，我們永遠不可對導師和生命內在的神性失去信心和歸依！

巴拉維：儘管我很認同您關於生命和死亡的洞見，但與生俱來的對死亡的恐懼仍然讓我對靈魂脫體體驗顧慮重重。有沒有另外的方法，既能夠讓我們深入地洞察到死亡的真相，又不讓我們心存顧慮？

潘麟：有的。那就是認真實踐我們或別的導師教導的禪定。這些禪定方法將引導你不斷地深入到你的身心內部，通過這個不斷對身心內部的深入和洞察，引發你對生命和死亡的徹底認識。生命實踐的過程就是禪定的過程。禪定的過程就是不斷消除自我的過程，就是不斷成長意識的過程（或叫不斷深入意識的過程），就是不斷地深入洞察自己大腦中所有的情感、念頭、概念以及一切非理性和無意識的騷動的過程。同時，禪定的過程也是你的自我在逐漸死亡的過程。

在不斷深入禪定的過程中體悟死亡的方式是漸進的過程，運用靈魂脫體的方式是突變的過程。因爲靈魂脫體的方式太過直接，太過激烈，一般意志相對薄弱或業障較重的人，不宜實踐。而通過不斷深入的禪定實踐來體悟死亡的內涵，這個方式適合絕大多數人。它對我們心理上的衝擊相對要柔和得多。

巴拉維：能告訴我們關於您更多的傳奇人生嗎？我們對您的經歷很好奇。

潘麟：我有兩個人生：一個是我的社會化的人生；一個是我內在意識成長（靈性成長）的歷程。我的社會化的人生，可以理解成是我的外在的人生；我的意識成長的歷程，可以理解成我的內在的人生。

我的外在人生大體上是這樣的：我出生在一個軍人家庭，我的父親是一名爲國家的解放而戰鬥的軍人。中國政府在新中國剛成立不久即授予我父親「國家特級戰鬥英雄」光榮稱號。儘管我從來沒有當過兵，但因爲受到父親的影響，在我的性格中，有一些類似於軍人獨有的氣質。比如說，我做事喜歡簡潔明快，堅守信念和充滿效率。還有就是責任感、正義感和使命感也很強，忠於祖國，隨時願意爲民族的事業奉獻生命等等。我相信這些大多來自我父親對我的影響。

長大後，從事過記者、編輯和作家等職業。曾主編過美術和學術雜誌。在作家生涯裡，創作過散文、長篇小說和大量的人物評介，也寫過哲學著作以及一些學術論文等。我二十七歲時寫的一本生命哲學著作《家門沒上鎖》被正式收藏進一些大學的圖書館，在社會上和學術界也產生過不小的影響。有一次，我參加一個藝術家的聚會。在會上有一個很著名的畫家，他同時也是任教於一所著名大學的知名教授，他和我互通了姓名後對我說：「你就是那本哲學著作的作者呀？你不知道，我是多麼讚同你的觀點，我每天晚上睡覺前，這本書是一定要看上幾頁的。這個習慣已經保持幾年了。」

巴拉維：您在從事作家等工作時期，仍在繼續教導您的弟子們嗎？

潘麟：在我從事這些社會性工作的同時，我從來沒有中斷對弟子的指導。因爲傳承生命文明纔是我最爲核心的人生使命。我從十八歲正式登台講學以來，一直到現在，我從來沒有停止教導我的弟子。衹要我的弟子有什麼疑問來找我，我總是認真地給予解答和教導。但我的靈性導師不建議我過早地把教導弟子作爲全職工作，建議我在年輕時應該更多地參與到社會實踐中去。他教導我說：努力地成長先驗智慧當然是最重要的，但努力地成長後天的經驗知識同樣是非常非常重要的。在年輕

時積極地嘗試著從事社會各方面的實踐，對於人生經驗積累十分必要。

從事編輯或文學創作，這些屬於社會層面的一般工作；教導弟子從事生命實踐，這些屬於文明傳承方面的工作。同時我自己還要在我的導師的教導下，從事更爲深入的生命探索和對經典作不斷深入的思考，這些又屬於另一個層面的工作。很多年來，我同時在多個不同的層面裡努力地工作著，所以時常感到很累。

巴拉維：請您說一說您內在的人生吧。

潘麟：我現在不太確定了，應該是在我兩三歲時，我正式產生了我出生以來的第一個意識，也是第一個疑問：我是誰？我從哪裡來？我拿這個問題去問我的父親，我的父親給了我一個天大的玩笑，他說我是從天上來的。並且對我講了一個讓我一生也忘不了的故事：有一天，天上下著很大的雨，並伴隨著狂風閃電，父親突然看到，一個嬰兒被狂風從遙遠的天上送到我家的門口，父親看我長得很可愛，就對媽媽說，把這個孩子收養了吧，就這樣，我成了我父母的兒子。

當我聽到這個故事後，那時我從來沒有懷疑這衹是父親和我開的一個小小的玩笑，要命的是，我把它當作了一個事實。在很長的一段時間裡，一直以爲我衹是父母臨時的一個「養子」，他們不是我真正的父母，我那真正的父母在「天上」。從那以後，我就時常仰望星空，尋找我那在「天上的父母」。有時候實在感到孤獨了，我就對著天空默默地呼喊：「爲什麼把我拋棄到這個陌生的世界裡來？帶我回去，我不屬於這裡，快帶我回去。」從那時開始，也就是從我自出生以來擁有第一個意識開始，「我是誰」「我從哪裡來，將到哪裡去」「我爲什麼要活著」等問題就如此強烈地刻畫在我的心裡，正是這些問題成了引導我走入心靈和生命深處的「第一推動力」。

我有一個衹比我大兩歲的姐姐，她是我小時候最好的玩伴。白天我們一起瘋狂地玩耍，到了晚上，就睡在一張床上。因爲每天玩耍得特別疲勞，所以我晚上從來沒有在半夜醒來過。在我大約六歲的時候，有一天晚上，不知道爲什麼，我半夜醒了。我清楚地發現有一個白頭髮白鬍子，穿著白衣服的高大老人直直地站在我的床邊，沖著我友善地微笑著。因爲沒有一點思想上的準備，我著實被嚇壞了，趕緊把頭縮進被子裡，從被子裡悄悄地爬到床的那一頭，小聲地對我姐姐說：「快起來，我們家裡來小偷了。」

當我姐姐打開燈後，發現什麼也沒有，當然也沒有進來小偷，睡覺前關上的門沒有一點變化。當我姐姐再次沉沉地睡去後，我又看到那個高大的老人籠罩在一層淡淡的銀光裡，站在我的床邊友善地微笑著。我失眠了，那是我出生以來的第一次失眠。我在巨大的恐懼下躲在被子裡一直到天亮。

後來，那個白色老人時常出現在我的夢裡，當我半夜醒來時，他則靜靜地站在我的身邊。起初我們之間沒有說過一句話。我衹是慢慢感受到，這個人似乎對我很友好。一段時間後，我發現我開始喜歡上這個高大的老人了。如果哪一天晚上他沒有出現在我的夢中或床邊，我好像失去了什麼似的。再接下來，我似乎覺得這一切

都很正常，可能每個人都有這樣的經歷吧。

再後來，除了我那個親愛的姐姐以外，我又增添了兩個夥伴：一個是我家的那條狗，一個就是這個總是籠罩在一層淡淡白光裡的高大老人。此時這個老人不僅時常出現在我的夢裡，在白天，我也可以清楚地看到，他一直伴隨著我的左右。在他的伴隨下，我有了一種很深的安全感。大約在我十歲以後，這個高大的老人開始指導我向我的內心裡不斷地深入。慢慢地，我看到了我的前世。從那時起，我就知道我有好幾世是印度人、尼泊爾人或中國西藏人，一直在喜馬拉雅山裡或它的周圍從事著各種瑜伽的修行和生活在那裡。前世的畫面像老照片一樣，時常出現在我的腦海里。這讓我時常分不清楚，我到底是哪里人，是印度人，尼泊爾人，中國西藏人，還是別的國度裡的人？所以到現在，我一直有一種「猶太人」的感覺：不屬於任何地方，又屬於所有的地方。我很像是一個到地球臨時旅行的遊客。

與此同時，那段時間我的頭腦裡不斷出現一些我這一世沒有學過的知識。比如說，有一些片斷的文字時常出現在我的頭腦裡。我不明白這些文字意味著什麼，也無法理解它們的涵義。那個高大的老人總是耐心地解釋它們。解釋後，我還是沒法完全理解它們，老人就再一次地向我解釋。當我長大後，在閱讀經典時，時常發現有很多段落，我好像以前就已經讀過。仔細一想，是的，我前世讀過它們或我的導師傳授過它們，在我童年時期顯示在我腦海中的那些深奧的文字，正是來自這些經典。

在我的整個青少年時期，我和導師成爲了最要好的朋友。他非常願意傾聽我的心聲，我也非常願意把我的心裡話告訴他。他衹是偶爾對我的傾訴發表他的意見，多數時候他衹是靜靜地聆聽著。這個老人成了我今生中第一位，也是最特殊的一位導師。因爲他不是以肉身而是以化身的方式存在，所以我稱他爲「靈性導師」。更準確地說，他是我的導師已經有幾世了。在這幾世裡，他一直耐心地教導我各種瑜伽修行和生命探索，成了我永遠的知音。在我的這一生中，無論我做了什麼不好的事，我的導師都會耐心地教導我認清錯誤並幫我改過自新，但他從不會不要我。當我成年後也開始收學生帶弟子時，我同樣做到了，無論我的這個學生對我們做了什麼，衹有他們背離我們而去，我們永遠不會主動不要他，我們不對任何人關閉我們的心扉。若追溯一下，我的導師對我的不離不棄是那個直接的源頭。但我的導師給予我充分的自由，他從不強迫我做任何事，對我決定做什麼事或不做什麼事，從不干涉。用他的話說：我是你的知音，我是你瑜伽修行上的伴侶，但我不是你的國王，更不是你的統治者。

在我的導師默默地引導下，我真實地看到了兩個世界：一個是我們感官感知到的這個物理世界；一個是精神世界，或者叫生命世界。這兩個世界就像我們的靈魂和肉體的關係那樣，相互重疊，緊緊相連。物理世界複雜異常，生命世界豐富多彩。就這樣，我不僅在物理世界和人類經驗世界裡不斷地成長，我還在一個內在的和先驗的世界裡不斷地成長著。就這樣，我成了這位靈性導師的心傳弟子。長大後他告訴我，他這麼多年悉心傳授我的內容名字叫「皇冠瑜伽」——一種失傳多年的古老

瑜伽，我是它在當代唯一的傳承人。皇冠瑜伽中「皇冠」的意思是此瑜伽是各瑜伽中的至尊。長大後，我前後受教於很多位世間的導師，他們在生命修證方面都有不可思議的大成就和很多世間的智慧。但我的這位靈性導師則是我最爲根本的導師。

在我收學生的初期，爲了增強學生們在修學上的信心，我時常將我的這位根本導師顯化出來讓他們看，並告訴他們，我們的這位導師生前是一位皇冠瑜伽的大修行士，通過修行皇冠瑜伽最終開顯了生命的本性而大徹大悟，獲得了最終的解脫。數百年前當他的肉體老朽後，他融入了不生不滅的生命本體之中（即瑜伽和印度文化裡所謂的「涅槃」）。當我於二十六歲在西藏禪坐期間同樣開啟了我的生命本性後，我的這位導師纔逐步地淡出了我的人生。因爲我們生命的本性是我們最後的導師，它萬善皆備，這就是神傳的真意——我們生命中神性的傳授。

在形傳階段，我們需要一位老師。在心傳階段，我們需要一位導師。在神傳階段，我們以自性爲師。

差不多從十二歲以後，我開始逐漸地看到我內在的氣、脈和中脈上的七輪等，也能看到別人體內哪裡有什麼疾病，有時候甚至能看到別人以前發生的一些事和將要發生的事，以及他們萬里之外的親人們身上有什麼疾病等。

從十六七歲開始，我就嘗試著傳送我的能量給那些有病的人和身體很虛弱的人，補充他們體內不足的能量。或者運用我的法力和慈悲力去治療疾病。有時候也表演我的神通，如運用天眼透視來診斷疾病，甚至萬里之外診斷疾病等。慢慢地，我的神通越來越穩定，我診斷疾病的準確度越來越高，治療疾病的效果也越來越好。

那時候，我剛剛走出童年，開始有了一些社會意識，特別急於讓社會認可我，讓社會盡快地接受我。那時我衹是一個小學生，沒有別的能力，我衹好向人們不斷地展示我的神通（即俗稱的「特異功能」），好讓別人來接受我，甚至崇拜我。在這些崇拜中，來滿足我的虛榮心。如果我發現某人不相信我有超人的能力，我會感到很不自在，很急於向他展示一下我是一個多麼神奇的人。

現在回想起來，年少的我很可笑，僅僅是出於虛榮心，而不是別的。大約持續了好幾年以後，我纔慢慢地從虛榮心裡走出來，逐漸看清僅僅是出於虛榮就隨意表演各種神通是多麼的可笑。現在，如果有某人對我說，我不相信你有什麼神通，你的那些所謂的神通都是假的，我想我一定會很友善地對他笑一笑，然後輕輕地走開。而不再像我年少時那樣，如果遇到這種情況，一定會情緒激動地反駁說：「什麼？你竟然認爲這些都是假的？那好，讓我給你展示一下，看你服不服！」

二十幾歲後，在我靈性導師的指引下，我隻身一人來到西藏，來到雪域高原，走訪了喜馬拉雅山脈裡的很多地方，在那裡參訪了一些當地的佛教密宗大師、印度的瑜伽大師，甚至還有來自西方國家的隱士。在西藏參學和修行的幾年中，生活上很苦。那裡食物匱乏，也沒有什麼交通工具，晚上很冷，白天時常被強烈的紫外線熾傷手和臉，嚴重的高原反應使我天天頭痛，四肢無力，頭髮大把大把地脫落，視力快速下降等。儘管這樣，但我的心靈是非常快樂的。在那些美得超出語言形容的雪山聖湖邊，深入禪定，時常接受那些偉大聖者的教導。還有那些時常出現在我意

識裡的心傳導師們，他們時常給予我一些啟發。外在生活上的艱難相比於我內心的快樂，它們又算得了什麼呢？

我的生命的全面開啟，就發生在那個神奇的雪域裡。喜馬拉雅是我的再生之地，所以，我現在特別懷念那裡，總夢想著某一天，當我已經很老了以後，能夠再次回到那裡去。在那裡放棄我那已經老朽的肉體，結束我的這一生。我想，那一定是我這一生中最後一個幸福。從此我便可以每天和白雲、雪山、草原、聖湖，還有那裡的牦牛爲伴。我不知道我還能不能再次回到那裡，它也許是一個永遠無法實現的夢。

開頂成功後如何繼續修煉

帕瑞婭（Priya，曾留學英國，獲 MBA 學位。潘麟先生的印度早期弟子之一）：親愛的潘麟先生，當您爲弟子們舉行開頂儀式時，您把手放在弟子的頭頂上，就可以知道他們身心裡的各類疾病，甚至他們那時在心理上對您是接受還是對抗，您都可以準確地知道，爲什麼？這是您的一種神通嗎？

潘麟：可以把它理解成是一種神通。在舉行開頂儀式時，之所以我能知道弟子當時對我是一種尊敬和接受的心態，還是對抗的心態，我主要是通過傳輸我的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力來了解。如果對方比較低位和虔誠的話，我傳輸時就感到很順利；如果對方是一種對抗的心態，我就能清楚地感受到，我的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力很難傳輸過去。我感到對方對我是封閉的，有時候甚至能感受到有一種很強大的對抗力量向我衝過來，無論我想傳輸什麼都會被頂回來。相反，如果對方處在一種非常低位和虔誠的狀態，心理上對我是一種很開放很接收的狀態，我不僅能感覺到我的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力傳輸得非常順利，我甚至能感受到，對方有一種強大的吸引力，主動地吸收我的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力更快更多地傳輸過去。

不僅我本人可以清楚地感知到在開頂過程中對方是什麼樣的心態，那些被我指定可以代表我來爲弟子們開頂的老師們，他們同樣都可以清楚地感知到這些。如果他們連這個最爲基礎的能力都沒有的話，我怎麼會指定他們來代表我爲弟子開頂呢？如此，他們也不配成爲我們大家的老師。

同樣的道理，如果對方處在很虔誠的狀態，我們的意識就會很順利地透入到他們的身心裡去，很容易地感知到他們現在身心裡都有一些什麼樣的疾病或薄弱之處，好給予有力的轉化和消除。無論知道或不知道對方身心裡有無疾病，我們在開頂時傳輸過去的強大能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力都可以達到對弟子們的身心以有力的轉化和提陞的目的。但是在開頂之前，或在開頂的同時，能清楚地知道弟子身心的疾病或薄弱之處，這樣就會更有針對性地轉化它們，如此在治療疾病、提高身心素質方面的效果就會更好一些。我們一再強調，開頂效果的好與不好，完全取決於弟子自己的態度和對這一切認識的程度。如果弟子的態度足夠的虔誠，並且在開頂之前，對開頂、對我們的皇冠瑜伽以及對整個東方生命文明，在認識上已經達到了一個很理想的高度，那麼，他在接受開頂時的收效一定非常好。所以我們一再地強調，在接受開頂之前和之後，一定要盡可能全面深入地理解「什

麼是開頂」「開頂的意義」等相關知識。理解得越是全面越是透徹，則開頂的效果就一定會越好。

帕瑞婭：有沒有人開頂後，在祛病健身、開發智能、超越輪迴、隨願往生、引發開悟等方面效果不明顯的？

潘麟：有的。在我們大量的開頂事例中，一般是 80～90%以上的人在正式接受開頂的當時和接下來的一到兩週之內，都可以成功地開頂，即頭頂梵輪處的頭骨軟化或化開，可以明顯地看到或用手摸到這個骨洞。另外有大約 10～20%的人，在第一次開頂儀式中，沒能成功地開頂。通常我們判斷一個人開頂成功與否，是看他在開頂儀式後的一到兩週內，頭骨是否成功軟化或化開。如果兩週已經過去，他的頭骨仍然沒有被軟化或化開，那就證明他的這次開頂沒能取得成功。

在第一次開頂沒能取得期待的成功，其中原因很多。在進行了數以萬計的開頂活動後，我們對於第一次開頂沒能取得期待的效果的原因進行了總結：

首要的原因，就是被開頂者對導師和導師的教導信任和理解度不夠，以一種玩笑或試試看的心態來參加開頂。沒能從認識上充分理解，這是一次人生中最爲難得的機會，一次超越輪迴和全面改善身心健康的良好機會，可以說是一次千載難逢的機會。太多的人，在以前的很多世也沒有這樣殊勝的機會，在以後的很多世裡，可能仍然遇不到這樣殊勝的機會。

其次，是這個人的業力太重或身心裡的疾病太重。傳輸過去的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力等全部被用來消除業力和轉化疾病上了，再沒有多餘的力量去打開頂輪（即軟化或化開頭骨）。

第三種原因，可能是一些臨時性的原因。如開頂時，弟子的情緒沒有調整好（如因某些事引發的生氣、悲傷等）；在開頂過程中，對周圍的環境感到嚴重的不適應；在接受開頂過程中，過分緊張或慌亂等，這些都有可能導致開頂的不成功。

對於第一次開頂沒能取得期待效果的人，我們會安排他們再次接受開頂。通常情況下，衹要我們找到第一次不成功的原因，並且能夠在下一次的開頂中成功地避免，就一定會取得成功。在我們對以前開頂事例的統計中，開頂的總成功率一直保持在 95%以上。有一些特別虔誠的弟子們不僅可以在他們的頭頂梵輪處將頭骨軟化或化開，還可以在頭部別的地方也能軟化或化開幾處頭骨。接受開頂後，首先是頭頂梵輪處的頭骨被軟化或化開。幾天後，弟子會發現另一處的頭骨也出現了反應，用手一摸，發現那裡的頭骨也被軟化或化開了一個小洞。再過幾天後，又會發現另一處的頭骨有了反應，再一摸，那裡的頭骨又被軟化或化開了一個小洞。在我們皇冠瑜伽的弟子中，最多的，頭骨有五處被軟化或化開。能夠出現這樣的結果，是非常吉利的現象。

有生理學知識的人都知道，頭骨是人體中最硬的骨頭。爲什麼最硬？因爲它要保護人體中最重要的器官——大腦。我們不使用任何外在的機械力或物理力，僅僅運用我們內在的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等這些生命中的力

量，就可以迅速地軟化或化開人體中最硬的頭骨。這又一次有力地證明了意識內在的力量的真實性，有力地證實了意識的自在性和自覺性等特性，有力地證實了心靈力量和物理力量一樣是可以做功的。同時，我們僅僅運用生命（意識）內的慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力就可以如此高比例地軟化或化開頭骨，對於東方唯心主義哲學和神秘主義學說其存在的合理性，給予了一次有力的證明。

因爲，在近幾百年來，由於重實證的西方自然科學及其實證主義思想，在東方處於強勢的統領地位，那些在古老的東方已經流傳了數千年的所謂的唯心主義哲學和神秘主義學說，無數次地被西方自然科學家及其實證主義思想的信奉者們所嘲笑和蔑視。他們最常說的一句話就是：「你們說不僅外在的自然界裡到處存在著物理力，在意識裡同樣也存在著很強的心靈力，這些源自意識的力量也可以做功，可以對物質的結構、性質、狀態等產生有力的作用，促使其發生新的改變。那好，拿出你們可重複性的證據？」面對這些信奉實證主義者的質問，東方的唯心主義者和神秘主義者們時常處於被動地位，因爲他們很難拿出可以無數次重複的證據。

自我們出來傳授皇冠瑜伽後，已經創下了數以千萬計成功的開頂事例，可以對那些信奉實證主義者的質問與嘲笑，給予一個有力的回應。我們的開頂，第一，它可以無數次地被重複；第二，我們沒有使用任何物理力，就可以把頭骨軟化或化開。這些事例有力地證實了心靈力量的存在，以及這種力量可以迅速而有效地改變物質的結構、性質、狀態等。有此兩點，足以證明，被我們東方人世代信奉了好幾千年的唯心主義和流傳了千百年的東方神秘主義等，是有其存在的根據的，它們的存在價值不容許被任何人蔑視或嘲笑。

帕瑞婭：您剛纔對那些開頂效果不明顯的原因給予了詳細的解說，再請您談一下開頂順利和效果明顯的原因。

潘麟：對導致開頂不成功或效果不明顯的原因的避免，都是提高開頂效果的有效方法。如，在開頂過程中，要避免緊張和慌亂，盡可能地放鬆，盡可能保持身心的寧靜等。在我們的經驗中，時常有弟子因爲對導師產生了不可動搖的堅定信念，在導師舉行開頂儀式之前，他的頭骨就已經開始軟化或化開了，他就已經獲得了成功的開頂。這就再一次證明，開頂的成功與否，開頂效果的大小遲速，主要依學生的態度而定。

曾經有這樣一個例子，那時我在西藏喜馬拉雅山裡修禪定。我們有一個弟子向一位快要去世的老阿媽講起關於我們開頂的事情。當這位老阿媽聽說如果成功地開頂，可以從此超脫輪迴和隨願往生，就非常渴望獲得開頂，對我們也生起了堅定的信任和深刻的虔誠。她知道她的疾病已經到了不可逆轉的程度了，她隨時都有可能死去，身體虛弱無法下床。於是，她讓她的親人來找我，爲的是傳達她渴望獲得開頂的心願。但那是在喜馬拉雅山裡，那裡有世界上最大的無人區，也是世界上最落後的地區。沒有路，河上沒有橋，相隔遙遠。當她的家人經過千辛萬苦，出發一週後終於見到了我，並向我轉達了來意後，我對他們說：「你們回去吧，她已經獲得

了成功的開頂，而且效果出乎意料的好。」

當她的親人又經過幾天的跋涉後回到家裡，這位老阿媽對他們說：「我現在已經對死亡沒有了任何恐懼，因爲幾天前我的頭骨已經化開了，我知道我可以做到隨願往生了。我不會去淨土或天國，我決定找一個胎兒再把自己生到這個世上來，好繼續學習皇冠瑜伽。」她的親人後來告訴我說，幾天後，這位可敬的老阿媽在寧靜和幸福中走完了她的人生。我一直沒有見過這位老阿媽，她也從來沒有見過我。但在彼此高度信任中，我們完成了一次非常有深度的心傳。

從大量事例中我們總結出，提高開頂效果最重要的方式就是：理解、渴望、信任、虔誠。對皇冠瑜伽和開頂的意義理解得越深，就越容易生起對開頂的渴望。對我們現在正在進行的這項偉大的事業理解得越深，就越能對我們生起不可動搖的信任。越是對皇冠瑜伽和我們偉大事業的高度信任和對開頂意義的深入理解，就越是容易生起虔誠之心。理解、渴望、信任和虔誠，是提高開頂效果的保證。

有很大一部分人在開頂過後不久，就能明顯感受到自己整個人發生了很大的變化，他們時常把這個變化形容爲「脫胎換骨」或「重新再生」，有很多很嚴重的疾病從根本上得到了改善或痊癒。我們的皇冠瑜伽創造了很多醫學史上的奇跡，非常多的疑難病，通過開頂獲得了奇跡般的痊癒。但我們一再地強調：開頂效果的快慢和大小，不依我們而定，這一切依修學者的心態而定。

帕瑞婭：開頂成功後，怎樣進一步強化已有的效果和引發新的效果？

潘麟：請注意，現在市面上流傳的瑜伽都是形傳領域的瑜伽，而我們的皇冠瑜伽源自我的導師對我的心傳，所以在很多方面存在著很大的差異。其中最大的不同就是我們主要採用「以心傳心」和「以果爲因」心傳。什麼叫「以果爲因」呢？就是弟子不用靠自己的長期修行來獲得成果，而是把導師的修行成果吸收過來作爲自己的成果。傳統的形傳瑜伽是依靠自己的長期刻苦修行來獲得期待的成果，這是一種「由因到果」的修行方式。傳統的形傳瑜伽是努力耕耘的過程，我們的方式是努力收穫的過程。我們避開了辛苦的耕耘，我們從一開始就在收穫，收穫，不停地收穫，一直收穫到最後。這是自瑜伽誕生以來，在其發展史上發生的最大一次飛躍，一次革命性的飛躍：將以前耕耘的過程整個地轉變爲現在收穫的過程。從此，我們不再是「修行」瑜伽，而是始終不斷地在享受瑜伽的成果。

要想做到「始終不斷地在享受瑜伽的成果」，必須做到兩個基本前提：頂輪的打開和心靈的打開。這兩者的打開是保證弟子接收導師的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、禪定力等加持力必不可少的前提。

神通是人人皆有的潛能

帕瑞卡（Priyanka，生物學碩士，印度某公司高級經理人）：有一次我和您通電話時，我隨意提到一個朋友現在正在煩惱中。就在我剛剛提到這個朋友，您馬上就說出了這個朋友煩惱的原因是他的母親正在患病，目前這些疾病發展到了什麼階段。當時我非常驚奇，您是怎麼知道的？這是您所說的神通嗎？

潘麟：是的，這是神通。這種神通的名字叫「千里眼診病法」。千里眼診病法的意思就是，病人此時不在面前，可能在世界上任何一個地方，具有這種神通的人，可以在瞬間診斷出此人的疾病。

帕瑞卡：這太神奇了。能更詳細地介紹一下神通（特異功能）嗎？

潘麟：可以呀。首先我們有一個基本的觀點：特異功能不特異，它是每個人都有的一種潛在能力。衹要有機會學習一些正確的方法，每個人都可以開發和掌握或多或少、或高或低的特異功能。沒有人例外，都可以通過認真學習和實踐很快掌握這些方法，並可以將這些特異功能應用到診病、治病或別的方面。

佛家對特異功能的認識最全面，也最深刻。在著名的佛家經典《金剛經》裡，釋迦牟尼佛對特異功能的劃分方法得到後人的普遍認同。他用「眼」來劃分這些超出常人的功能。「眼」的意思是見地、洞察、智慧，是心靈（意識）對事物的直接認知（即直覺）。佛陀根據超能力的大小高低，劃分出「五眼」，即五個不同的神通層次：肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼。

现在我就传授你们一招特异功能，名字叫做“看光功能”。在所有圣人的图像上，我们都可以看到他们的头後有一个巨大的光环，有时他们身上也有一个巨大的光环。这个光环不是衹有圣者们纔有，其实每个人都有。现在生物学把人体周围的这个光环叫做“生物光”。在几十年前，前苏联的科学家们發明了一种特殊的摄影方法，可以清楚地拍摄到一切生物的周围都有一个很大的生物光环。这就证明了，不仅圣人们周围有一层光环，任何人都有这层光环，以及任何生物同样也都有这层光环。

後來科學家們就對這些生物光環進一步研究，發現一個植物的葉芽周圍光環的形狀，就是這個葉芽未來長成後的形狀。因爲沒有任何兩片樹葉是完全一樣的，所以，科學家們拍攝到的所有葉芽周圍生物光環的形狀都是不一樣的。後來科學家們又發現，一旦哪一片樹葉周圍的光環出現了暗淡，不再像以前那樣明亮，幾天以後，這片樹葉一定會因爲某種原因而枯死。如果整個大樹周圍的光環出現了暗淡，不久，

這棵樹一定會因爲某種原因死去。這就是說，植物的光環有某種預知能力，能夠準確地預知到幾天或一段時間以後它自身的變化。

我們現在向你傳授的這個「看光功能」，它不需要借助任何特殊的攝影技術或別的儀器，而是直接運用我們的肉眼，就可以看到每個人頭上和身上的這層光環。具體方法是這樣：找一個人站在或坐在牆邊，頭部和牆之間的距離大約在十釐米左右。牆的顏色最好是淡色，光線不可太強或太弱，自然光最好。看者距離被看者大約在五步之外到十五步之內。觀看者此時將自己的目光盡可能地變得朦朧，但注意力需要放在被看者的頭部周圍。觀看者的目光越來越朦朧，越來越朦朧，當朦朧到一定程度時，就會突然看到，被看者的頭部周圍有一層很明亮的光環，這層光環比被看者頭後的牆壁的顏色要明亮得多。

一般人頭部光環的顏色是銀白色的，從頭髮邊緣向外算起，光環大約有一到五釐米厚。等將頭部光環看清楚後，再試著看對方身體周圍的光環，方法和看頭部光環一樣。能否看到光環，其最大的要領就是：在看時，一定讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在對方的頭部周圍。衹要你真正掌握了「讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在對方的頭部周圍」這一要領，幾乎所有人都可以立即學會和掌握這種特異功能。當你真正清楚地看到每個人頭部和身體周圍都有那層神奇的光環後，你會從內心裡認識到，特異功能的確不特異，它的確是每個人都有的一種潛在功能。衹要你的方法正確，每個人都可以被開發出或大或小、或高或低的特異功能。

還有一種方法就是從自己的手部開始看起：把自己的一隻手輕放在面前的一張淡色的桌子上，讓自己的目光越來越朦朧，同時將自己的注意力放在自己這隻手的周圍，很快你就能看到，在你的手部周圍，同樣也有一層明亮的光環。同時你還能看到，在你每個手指的前方都有一束很強的光柱，長度大約有十釐米左右。

通常情況下，明亮的白色，邊緣很清晰的光環，標誌著這個人的身體大體上是健康的。如果呈現出霧狀的灰色，光環的邊緣不清晰，則標誌著這個人健康程度很低，很可能有一些慢性病。如果這個人頭部光環呈現出黑色的霧狀，很不幸，這個人很可能會在一週內死亡。如果這個人頭部光環的形狀一直在變化，一會兒左邊厚一些，一會兒右邊厚一些，或大或小等，則標誌著此時這個人的心情正處在極度的悲傷、焦慮或慌亂之中。

有爲數不多的人，他們頭部呈現出的是黃色、紅色等有顏色的光環。出現顏色的人，則標誌著以下幾種可能性：

第一，這個人的身心素質非常好，遠高於常人。

第二，這個人在某個社會領域裡擁有很高的地位或權力。

第三，這個人擁有高深的生命（意識）境界，他很可能是一個修行有素的瑜伽師或生命實踐家。例如佛陀，佛經記載，佛陀時常從身體或身體的某個部位，發放出很強的光。這些光可以照射到很遠很遠的地方，被這些強光照射到的一切眾生，都可以有效地消除業力和增強功德。同時，佛陀頭部的光環始終保持著五種或七種

顏色：在一圈白色的外面是一圈黃色，在黃色光環的外面是一圈藍色，在藍色光環外面則是一圈紅色，在紅色光環的外面又可能會是一圈紫色等。

對於獲得我們皇冠瑜伽成功開頂和開頂後繼續深入實踐我們傳授的各種禪定方法的人，他們頭頂上的光環，會發生明顯的變化：幾乎所有人的光環都會變得更加明亮，有一些人在他們原有的銀白色光環的外邊，逐漸地出現一層別的顏色的光環，甚至是幾層光環。還有一些人在他們的頭頂梵輪處，出現一個非常明亮的光團，或出現一道明亮的光柱，這道光柱一直向上延伸至天空。故我們瑜伽的梵輪在中國道家又被稱爲「天門」——意即此處是「通天之門」。這個光柱是我們體內中脈向外的延伸。生前這個光柱是宇宙和導師的能量進入的主要通道。去世時，這個光柱是我們意識出離肉體、出離六道的最佳門戶。

看光熟練了以後，就不需要讓對方站在牆邊了，可以隨時隨地看任何人。進一步，可以看照片上的人，看照片上的人的方法仍然和看真實的人一樣，衹是需要加入一些心靈的直覺在裡面。此時不完全是用眼睛在看，更重要的是運用你的心靈在看。再進一步，你可以不用看到真實的人。你可以把任何你可能從來沒有見到過的人想像到你的面前來，然後運用你的心靈之眼去「看」他的光環。

在一個世紀前，印度誕生了一位偉大的生命學家，一位偉大的哲人——克利希那·穆提（J.Krishna.Murti，1895～1986）。當克利希那·穆提還是一個孩子的時候，有一個印度通神學會（Theosophical Society）的成員，他能夠看光。有一天，這個通神學會的人走過正在玩耍的克利希那·穆提的身邊，他突然發現這個孩子身上的光環是那樣的純潔，這個孩子身上有著非常強烈的能量，有一道光柱從這個孩子的頭頂射出直入雲霄。他承認，他從來沒有看到過如此完美體光的孩子。聯想到他們的通神學會正在尋找一個未來的救世主，這位通神學會的成員認爲他找到了。於是他馬上向他們的上級組織報告了他的這個重大發現，並提議馬上對這個孩子採取嚴密的保護和提供給他最好的教育。就這樣，克利希那·穆提在英國接受了最好的教育，並在他走入成年的過程中，經歷了幾次身心巨大的變化後，終於成了我們這個時代最偉大的生命學家和哲學家之一。如果沒有當年那位會看光者的發現，克利希那·穆提的人生很可能呈現出另一種樣式。

但是看光功能的層次並不高，它衹屬於肉眼。同時屬於肉眼功能的還有手感探病、體感探病等。下面再介紹一下天眼、慧眼、法眼、佛眼。

天眼：印度人習慣在額頭上點一個點。有人說那個部位就是天眼部位。其實那衹是一個象徵，並不是天眼的部位。真正的天眼源自心靈，它是「心眼」，即心靈的眼睛。心靈的眼睛怎麼可能在生理上有一個固定的位置呢？天眼可以分爲「內視」「透視」「微視」和「遙視」四大類。「內視」就是向內看見自己的生理結構和經絡氣脈等。我們的瑜伽學說中重要的基本概念氣、脈和七輪就是古代具有內視特異功能的人發現的。還有中醫的經絡和穴位，也是我們古人通過「內視」發現的。「透視」又可以分爲兩類，第一類是人體透視，就是能看見對方的生理結構和疾病以及對方的氣、脈和七輪等；另一類就是穿越物理障礙，看到牆壁外或地下一些東西。

「微視」是指能看到非常微小的東西如病毒、細菌等。「遙視」是指能看到非常遙遠的人或物，如遙診，千里眼等。

慧眼：能看到自己或他人的前世或以前發生過的一些事物，還有思維傳感和他心通，看到事物以後會發生什麼樣的情況（即預知）等，這些神通都屬於慧眼範圍。

法眼：能運用禪定力（即心靈力量）改變物體的結構、形狀、時空位置等，都屬於法眼範圍。如運用心靈力量將物體瞬間從一個地方轉移到另一個地方；將一張紙片撕碎後放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘即可恢復原狀；將已經枯黃的樹葉放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘後，打開手掌，這片枯葉已經變成一片綠葉等。

大約十年前，我曾經多次表演過控制手錶指針的神通。我讓會場裡的聽眾把自己的手錶從手腕上取下來，並看一下現在手錶的分針是什麼時間（即在什麼位置），接下來讓他們將自己的手錶合在手心裡。我在講檯帶領大家一起喊「快」。告訴大家，不僅我們嘴上喊「快」，同時我們心裡也真實地「命令」我們手心裡的手錶分針變快。喊過幾聲後，我讓聽眾們把自己的手掌打開，看一下放在自己手心裡的手錶是否已經變快了。並不是所有的手錶都可以變快，我們統計過，大約有 60%以上的手錶，不同程度地變快了：有些人的手錶快了五分鐘，有些人的手錶快了三十分鐘等。接下來，我們再試著讓手錶的分針變慢，仍然是讓聽眾把他們的手錶放在自己的手心裡，雙手合掌。我在台上帶領大家喊「慢」。喊完幾聲後讓他們打開手掌，有些人發現慢了五分鐘，有些人發現慢了半個小時等。最後讓這些聽眾們看著自己手錶裡走動最快的秒針，我在台上帶領大家一起喊「停」。就會有 60%以上的手錶的秒針在我們齊聲喊「停」的同時，真的停住不動了，秒針停止不動大約幾秒鍾後，纔又恢復了正常的走動。在我的記憶中，我曾經表演過很多次控制手錶指針的神通。像控制手錶指針這樣的神通就屬於法眼。因爲它改變了事物（指針）的時空位置。凡是能改變事物的結構、形狀和時空位置的神通，都屬於法眼範疇。我們的皇冠瑜伽將頭骨軟化或化開，也屬於法眼的範圍。

佛眼：什么是佛眼呢？佛眼就是生命内涵的全面朗现，就是我们瑜伽里所说的大彻大悟，就是意识彻底展现出它的全部内涵。佛眼就是彻底洞察出一切存在真相和生命真相。“佛”是觉醒和智慧之义。佛眼就是洞察出生命和存在真相的智慧之眼。而智慧则是一切神通中最大的神通。

一位擁有佛眼的人，已經不是僅僅運用一下透視，或改變一下手錶的指針了。在「佛眼」看來，這些不過是一些小法小術而已，時常令大智慧者們嘲笑。儒家講，一名真正的智者，一名生命的覺悟者，其職責和能力所在是「爲天地立心，爲生民立命」，是「範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺」，是「天地位焉，萬物育焉」。即一位生命的覺悟者，他是要參與進天地的創造中去，參與進歷史文明的創造中去，用他的智慧去爲天地，爲歷史，爲萬民指示一條道路、一個終極方向，爲人們打開一條身心內在的解脫之門。難道還有比這更大的神通嗎？

帕瑞卡：像我這樣的人可以被開發出神通嗎？

潘麟：你的這個問題關係到特異功能的來源問題，在總結了前人的探索成果，並結合我們多年來對特異功能的來源進行的調查和研究，共歸納出這麼幾個主要的來源。

第一，來自修煉。

通過對各種瑜伽和生命修行方法進行一段時間的修行後，有些人會自發地出現一些特異功能。這是特異功能最常見的一種來源。歷史上記載的那些瑜伽大師們的神奇功能，大多屬於修證而來的特異功能。

第二，來自夢境。

大約有 90%以上的人，都或多或少地有這種特異功能。到了一個新地方，突然覺得這地方怎麼這麼眼熟呢？仔細一想，對了，在前幾天的夢中來過這裡。或夢到一些場景，不久後，這些場景就在生活中逐步地兌現了。這就是一種特異功能。心理學裡對夢境有一些研究，他們發現大約有 20%以上的夢有預測的能力。這種來自夢境的預測功能尤其表現在親人之間：突然間夢到遠方的某個親人，睡醒後還覺得很奇怪，很久沒有想到這個親人了，怎麼如此生動地出現在夢中呢？幾天後，聽到那個親人去世的消息，一回憶纔知道，那個親人正是在自己夢到他的那個時間前後去世的。

以前我有一個朋友，在他年輕的時候，有一次，他在靜靜地讀書，周圍非常寧靜。他突然聽到他的一個遠房的親人在喊他的名字，他四處看了看，沒人呀。又繼續看書，一會兒又聽到這個人在喊他的名字，他又抬頭四處找了一下，還是沒人。他以爲那是幻聽，就沒在意。幾天後，他就接到那個親人去世的消息。一算時間，正是在聽到喊他的名字的那個時間段裡去世的。後來，我的這個朋友就有了一種特別的功能：衹要他在夢中或冥冥之中聽到有人在喊他的名字，那麼喊他名字的那個人肯定在不久就會去世。很多年後，這個朋友對我說，「從來沒有例外過」。

第三，來自先天。

有很多小孩子都有天眼或別的特異功能，這些特異功能是天生的，不是後天修證來的。因爲這些孩子都很小，衹有幾歲到十幾歲。我們以前考察過很多有特異功能的孩子。一般來說，生來就有某種特異功能的孩子，他們的功能都比較穩定，功能也比較強。還有一些孩子可以回憶起來某些前世的事情，我們稱能夠回憶起自己前世某些事情的孩子爲「再生人」。當然，每個人都是再生人，都是從他的上一世中來的。我們所說的「再生人」的意思，衹是指那些能夠回憶起自己前世某些事情的孩子。從我們大量的考察研究發現，凡是能夠比較清楚地看到自己前世的孩子，一定伴隨著一些特異功能。但有特異功能的孩子則不一定能看到自己的前世。

第四，來自特殊知識。

這裡所說的「知識」不是一般的知識，而是一些非常特殊的知識，過去我們稱這些知識叫做「神秘文化」。比如說，通過看手相，看面相，看星相，甚至通過這個人走路的姿勢，說話的聲音，或隨意書寫的一個字等，即可以比較準確地判斷出這個人以前怎麼樣，以後怎麼樣，什麼時候可能會有什麼災難或重大疾病等。這讓

我們一般人看來，感到很神奇。

但是這個人本身並沒有特異的功能，他之所以能成爲一個預言家，那是因爲他掌握了相關的知識，他是通過這些特殊的知識纔能準確地做出各種預言的。如果你也掌握了這些特殊的知識，再加上一定時間的實踐，你也可以做到和他一樣的準確預言。

第五，來自靈魂。

我們這裡所說的靈魂是指人死後的那個意識體。每個人死後，一旦他的意識離開了他的肉體，該意識馬上就具有了所有的特異功能。任何人都是這樣。除了佛眼（就是開悟）他沒有以外，肉眼、天眼、慧眼、法眼這些層次的特異功能他都可能擁有。

所以，有些人就曾經聽說，某某人經過一次災難（如大病、車禍等）後，有了某些特異功能。那是因爲他經過了一次死亡，在死後自然地獲得了特異功能。甦醒後，他就帶回了某些特異功能。

第六，來自附體。

附體事例大多出現在農村或偏遠的山區，以中老年體弱多病的婦女爲主。有附體的人可以讓別人明顯感覺到她有兩個人格：一個人格是她自己；另一個人格遠遠超出了她的人生經驗和知識範圍，很明顯來自另一個人或某個神靈。我們以前稱這種人爲「通靈人」，西方人稱之爲「靈媒」或「女巫」。

當這個附體者處在她自己的人格裡的時候，她和我們一般人是一樣的，所有的方面都是一樣的。但當她進入另一個人格裡的時候，「她」的聲音、舉止、神態等，看上去完全不同。在此狀態下，「她」擁有了很多神奇的特異功能，可以診病、治病或進行預測等，結果往往非常準確。一段時間後，當她恢復成她自己後，她又變成了一個常人，對那個特殊時段內發生的事或說過的話，衹有一些模糊的記憶。

經過對上述這些特異功能來源的分析，可以看出，特異功能不特異，它是人人都具有的潛在能力，衹要學習和掌握了相應的修煉和使用方法，人人都是特異功能者。

帕瑞卡：如果想獲得我們東方人幾千年來一直追求的生命全面開悟和全面解脫，必須要獲得特異功能後纔能實現嗎？還是在沒有特異功能的前提下，也能實現？

潘麟：開悟就是意識內的自足性、自在性、自覺性和自律性徹底朗現出來。它和特異功能沒有必然的關係。歷史上有非常多的開悟者沒有特異功能，或不願意展示任何特異功能。印度文化中就流傳著這樣一句話：萬般神通皆小術，唯有智慧是大道。

爲什麼歷史上有很多開悟者不提倡給人們開發特異功能呢？因爲特異功能對於一般的大眾來說，可以引發他們極大的好奇心和注意力。因此有一些導師認爲，這樣容易把人們的注意力全部吸引到對特異功能的追求上來，而忽視了我們瑜伽學和生命學的真正目的是追求生命的徹底開悟和徹底解脫。生命的徹底開悟和徹底解

脫，這纔是每個人應該時刻記住的最終目標。

特異功能的確可以對一般大眾產生極大的吸引力，容易使他們淡忘對人生的終極關懷。但就像所有的事物都有其兩面性一樣，特異功能也可以給予人們對生命內涵的認識以極大的啟發，對促使我們盡快地全面理解和顯化意識內的自足性、自在性、自覺性和自律性，是有著極大的幫助的。

第三部分

走近皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生

張 捷

2010 年深秋的一天，當我毅然決然地辭去那份收入頗豐的工作，走出高聳的寫字樓時，我終於做了一個有生以來最重大的決定：去印度！去恆河！去找回兒時的夢，去尋找新的希望……就這樣，我來到了印度，來到了瓦拉納西，來到了魂牽夢繞的恆河……至今我也說不上來這是一個偶然的決定呢，還是一個天意的安排。總之，我的驚喜人生從此開始了。

可能是期待值太高的緣故吧，剛一到印度，我就被它的落後和無序震驚了。德裡和孟買等這些一線城市看上去很像是劫後災區：街道兩邊的房屋低矮而零亂，隨處可見大大小小的貧民窟、衣衫襤褸的乞丐，擁擠不堪、塵土飛揚的馬路，充斥著污水、動物糞便的街道，在樹根和牆角處肆無忌憚地大小便的人，空氣中瀰漫著變質的咖喱、汗臭和灰塵等各種味道，還有那發音古怪的方言……所有這一切不能不讓我震驚，讓我迷茫。難道這就是那個有著高幸福指數的國度？難道自己當初的決定是錯誤的？眼前的景象，將我迅速地從各種幻想中拉了出來，決定以冷靜而超然的心態來深入地理解和感受這個充滿各種矛盾的民族。

漸漸地，我對那句在印度隨處可見的標語「不可思議的印度（Incredible India）」有了新的認識。在這片土地上，任何你沒想到的或不敢想的事都會像家常便飯一樣發生著：貧富差異極其巨大而人們卻如此和諧地相處著；生存環境如此的艱難而人們卻又如此地載歌載舞、縱情歡唱；人們如此地眷戀塵世的生活而又如此醉心於宗教的理想和精神的追求。正如他們把貧窮與懶散發揮到了極致那樣，也把詩情畫意的生活發揮到了極致；把舞蹈和音樂，把建築和雕塑發揮到了極致；也把愛與虔誠發揮到了極致。極致到無以復加的完美，極致到讓我這個異鄉的遊客感到不可思議。總之，這是一個盛產奇跡的國家！如果你無意間的一個回頭看到一個美侖美奐的建築，或無意間走入一條陋巷中聽一個美麗的女孩用她那天籟似的嗓音唱歌，或在湖邊小憩時聽身邊人講起一個傳奇式的真實故事，等等這一切，你都不會再覺得有什麼好驚訝的了，因爲你知道，這就是印度。

瓦拉那西——印度東部恆河中游的古城，它是印度教、佛教、耆那教共有的聖城，每年有無以計數的印度和別的國家的朝聖者和旅行者來此朝拜觀光。當我坐在這座有幾千年曆史的古城裡的某個咖啡館內，看著窗外，河邊膚色各異的人群或沐浴，或祈禱，勃勃的生機，虔誠的呢喃和靜靜流淌的聖河，構成了一幅神聖而永恆的畫面，把我牢牢地震懾在座位上，呆呆地看著……

不知什麼時候，我身邊多了一個友善的中年男人。「很美，不是嗎？」這是那個中年男人對我講的第一句話。我回頭應付了一句：「是的，很美。」「你看，」那個中年男人接著說道，「你從這些人的臉上能看出來什麼？」我驚訝地再次回頭看了一眼這個男人。正在我構思著怎麼回答他的時候，他接著說道：「這就是我們印度，這就是我們的生活。看著這些人的臉，你就會知道，恆河是我們的來源，也是我們的歸宿。我們能去哪裡呢？我們印度人早就明白了一個人生的真理，我們其實哪裡也去不了，恆河就是我們人生的終點。當我們來到恆河，我們就來到了我們慾望的終點——那個終點就是，我們不再有任何慾望。衹是靜靜地坐在河邊，一切就滿足了，一切就實現了。這就是恆河的奇跡。恆河什麼也沒做，但它滿足了我們的一切。聽上去很矛盾，不是嗎？」

就這樣，我和那個至今不知道姓名的男人友好地交談了起來。我記得我們當時聊了很多，我更記得透過他的言談，我似乎一下子明白了很多事情。可具體都明白些什麼，一時又難以說清。後來，我們聊到了一個人，這個人的名字叫潘麟。「你應該去拜訪一下這個人，這是一個很有故事和內涵的人。他在我們印度創造了很多奇跡，像是上天爲我們送來的一個珍貴的禮物。」

「『他在我們印度』，聽你的口氣，他好像不是印度人？」我問他。「不是，他來自中國。噢，對了，就來自你們的國家。你有機會一定去見見他，很有必要。」我隱約記得在我們的談話中，他至少五次以上強調我最好能去拜訪一下這個叫潘麟的人。「你說的這個叫潘麟的人是幹什麼的？」我以爲這個問題對方可以很容易地回答，可沒想到對方沉思了好一會兒，似乎在尋找那個最準確的回答。終於，他像是找到了什麼似的對我說：「那是一個真正知道生命之真諦的瑜伽導師，一個真正開悟的當代智者。」

「一個真正知道生命之真諦的瑜伽導師，一個真正開悟的當代智者。」——這還不夠嗎？這不正是我要找尋的人嗎？於是我當即決定放棄我此後的旅行安排，去德裡拜見這個「生命開悟的當代智者」。就在我決定第二天起程去拜見潘麟先生時，不知爲什麼有一種很強烈的渴望從內心無法控制地生起。我從來沒有如此渴望地想見一個人，那是一種無法言喻的渴望，像一個遊子首次探聽到母親下落的渴望，像被困於地下很久後聽到救援隊正在到來的那種渴望。

「當一種緣分到來之時，衹要你留意就會發現，會有一些徵兆發生。或者反過來講，當你發現有一些徵兆出現時，就預示著有一些異常的緣分將要到來。在印度文化中，在佛教文化中，我們時常聽到『緣起』這兩個字。萬事萬物必依因待緣而後方可生起。這就叫『緣起』。什麼樣的『因』，什麼樣的『緣』，就必然會有什麼樣的『果』。所有的事物都不能逃出這個『因果律』。我們一般人會去注重事物的結果，而智者會去培育那個因緣。因爲這些智者們知道，衹要我們具備了很好的因和緣，那個我們期待中的結果就必然會到來。」——這是後來潘麟先生講課中的一段話。聯想到我剛一聽到「潘麟」這兩個字後隨之出現的一系列心理上微妙而深刻的變化，僅僅「潘麟」這兩個字，就會對我產生如此強大的吸引力和魅力，讓我的大

腦裡不再生起別的任何雜想，衹剩下一個念頭：很想馬上見到他，很想馬上見到他。我想這也應該屬于先生所言「緣起的徵兆」的範圍吧。這種緣，應該稱之爲「師徒之緣」。

「什麼叫『瑜伽』？」這是潘麟先生時常問他的學生和弟子們的一句話。「『瑜伽』的本意就是『相應』和『聯合』。一旦我們自己的身與心，一旦我們師生或師徒之間開始了不斷深入的『相應』和『聯合』，那麼我們的瑜伽之旅就此開始了，我們生命新的成長就此開始了。」讓我萬萬想不到的是，就在我剛剛聽到「潘麟」這兩個字，對他幾乎一無所知的情況下，我的瑜伽之旅已經開始了——我能清楚地感受到，「潘麟」這兩個字像泉水一樣緩慢而又迅速地融入進我的記憶深處，融入進我的神經、我的生命深處，伴隨這兩個字而來的是一種強大而溫柔的力量將我身心內外有力地包圍著，身心裡的一切開始悄悄地融化著、改變著、提陞著、淨化著、重組著、新生著……我能清楚地感覺到，我的身心正在開始新的交融，我的生命正在開始新的成長。但這一切是如此的意外而又如此的溫馨。它讓我第一次意識到我對自己原來是如此的陌生，同時又讓我第一次如此深入地重新發現了我自己。我從未有過如此強烈地想唱歌，想在草地上狂奔，想對著太陽把自己這麼多年來的壓抑、苦悶、煩惱、束縛、迷茫等伴隨著大喊一起宣泄出去，想跪下然後把雙手深深插入沙土裡，痛痛快快地大哭一場……但這些衹是出現在我的精神裡，並沒有出現在現實中。

經過一路的風塵，來到位於德裡的印度健康與家庭福利部瑜伽與自然療法研究中央委員會行政樓內的瑜伽大廳。潘麟先生接受此印度瑜伽研究和行政管理最高官方機構的正式聘請在此教授瑜伽。走進瑜伽大廳時發現它很大，地毯上坐著很多虔誠的印度學生，他（她）們的年齡從十幾歲到七八十歲的都有。前面的檯子上盤腿坐著一位看上去三十來歲很有風度的男人。我想，這位應該就是潘麟先生了——一位在我的感覺中渴望已久，但其實自聽到他的名字到此時站在他面前，僅僅衹有一天多時間的先生了。

先生見我進來，像是認識很久的朋友那樣對我說：「累了吧？找個地方坐下吧。今天的課馬上就要開始了。」我也不知道怎麼回事兒，也像是面對一位相知很久的朋友那樣對先生親切地笑了笑，說聲「好的」，就去找了一個空位，也學著先生和他的印度學生們那樣，盤腿坐了下來。

先是十五分鐘的冥想課程。先生用英語引導大家觀想。冥想課程後，先生正式開始授課。主要內容是系統介紹皇冠瑜伽的核心環節「開頂的原理和重要性」。什麼叫「開頂」？先生授課時談的第一個問題就是給開頂下一個簡短的定義：「開頂就是我們皇冠瑜伽的導師軟化或化開學生和弟子們的頭頂梵輪（在中國文化中，那裡稱之爲百會穴），也即是軟化或化開學生和弟子們的頭頂梵輪處的頭骨達指甲或一枚硬幣大小。軟化或化開梵輪的目的是爲了更好地疏通學生和弟子們的全身氣脈，更爲重要的是，軟化或化開梵輪後，也即開頂後，導師和導師的導師們的修行成果與證悟智慧以及他們的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、加持力等從此即可

源源不斷地傳輸進弟子的身心，對弟子的身心起到持續不斷地扶正祛邪、轉化疾病、提陞素質、激發開悟等一系列神奇的效果。而實現從根本上改變瑜伽修行的傳統方式，即經由個人的艱苦修學來獲得瑜伽成就，從此進入到接收導師們的成就爲我們自己的成就，接收（轉化）導師們的境界爲我們自己的境界，接收（轉化）導師們的開悟爲我們自己的開悟……這是東方瑜伽發展史上的一次革命性的變化，再擴大一點講，是整個人類在追求祛病養生、身心解放、實現生命終極關懷的歷史上的一個里程碑式的飛躍！這個革命性的變化，這個里程碑式的飛躍是我們皇冠瑜伽通過『開頂』這種神奇的方式來實現的。開頂——我們不用任何物理力量，僅僅運用導師的心靈力量即可成功地軟化或化開學生和弟子們的頭骨。而頭骨又是人體骨骼中最堅硬的部分。這個現象本身就創造了人類的一個奇跡。而這樣的奇跡，我們幾乎是天天在大量的創造中……」

每天兩個小時，先生用去了一週時間，係統介紹皇冠瑜伽核心環節——開頂的原理和重要性。從「什麼是瑜伽」,「什麼是皇冠瑜伽」,「爲什麼皇冠瑜伽重視開頂」,「傳授與學習瑜伽的三個層次或叫三個階段：形傳、心傳和神傳」,「皇冠瑜伽與印度傳統的昆達裡尼瑜伽、哈他瑜伽、奉愛瑜伽等之間的關係與區別」,「爲什麼皇冠瑜伽如此重視心傳」,「高級瑜伽的特徵」，等等，一路講下來。每天一個主題地詳細講解，同時還穿插著對學生們各種問題的及時解答。

我每天早早地就來到瑜伽大廳，找一個最接近先生的位置坐下來。把自己的記憶力、理解力、消化力、感悟力全部打開到最大限度。「我們一定要不斷深入地敞開自己，不斷深入地向著你的導師敞開你自己，向著一切敞開你自己。衹有徹底敞開了，導師的知識、智慧、能量、力量和功德等等纔能最大限度地傳輸過去，傳輸進你們的身心裡去。」在未見先生之前，我就已經意識到「敞開，向著你的導師敞開，向著一切敞開」的重要性和必要性了。先生進一步解釋道：「海洋爲什麼那麼深廣？就是因爲海洋做到了兩點：第一，海洋把自己徹底地敞開；第二，海洋把自己的位置放得最低。因爲它的位置被放得最低，所以千江百流纔會匯歸海洋。」

「把自己的位置放到最低」,依我對它的理解，這句話就是我們常說的「虔誠」。唯有真正地虔誠下來，我們纔能把自己的位置放低。我們可以在神的面前把自己虔誠下來，也可以在一位值得敬重的人面前把自己虔誠下來。但我對虔誠這一概念的理解是：虔誠就是虔誠，它可以借助也可以不借助任何客體對象，而把自己有效地虔誠下來。虔誠是一種生命的開放狀態，虔誠是一種人生的態度，虔誠同時也是一種心靈的品質。它讓我們的人生和生命從此有了根，從此有了熱情和博愛。

曾幾何時，我們多數同胞似乎忘記了虔誠。我們不再相信任何事，我們對任何事都缺少應有的虔誠。所以我們時常變得很淺薄、很浮躁，對友情、親情以至愛情很多時候難以生起應有的信任。所以我們需要重新理解虔誠對我們的意義，信任對我們的價值。每次走進瑜伽大廳，看到那些十分虔誠的印度人，最初的幾次，我像幾乎所有的中國人習慣的那樣，覺得他們很好笑，甚至很傻……但很快，我發現我錯了。真正可笑的是我自己，真正傻的是我自己。因爲我從這些學生中看到一個共

同的特徵，就是他們無一例外地生活得很從容、很深沉、很優雅，充滿感受力和親和力。這就是長期的虔誠訓練出來的品質、塑造出來的人格。我想我在先生的瑜伽大廳裡學會的第一件事就是先生和他的學生們教會了我用虔誠的心去感受一切、去看待一切，用虔誠的心去生活。

我利用和先生來自同一個國度的優越身份，總愛在先生授課結束後，糾纏著他問這問那。

「爲什麼您在授課時，怎麼看也不像您平時的樣子？看上去好神聖、好莊嚴！」

「當你用 100%的虔誠爲所有人服務時，你就會在這些服務中獲得很多功德。當功德積聚很多時，在你的氣質、神態中，自然而然就會流露出來一種神聖和莊嚴。」

「那麼，爲什麼您看上去又有一種超乎尋常的慈祥和寧靜呢？」

「慈祥來自於無緣大慈和同體大悲。『無緣大慈』的意思是，你愛你的學生和弟子以及所有人，不是出於任何的私心和個人的目的，而是無條件地去關愛他們。『同體』的意思就是我們是一體的，我們從來就沒有分開過。『同體大悲』的意思是，你真正地將你的學生和弟子以及所有人的悲傷當作你自己的悲傷，將他們的痛苦當作自己的痛苦，如救自己的頭髮著火一樣地去幫助一切需要幫助的人。保持著這樣一種心態和行爲動機，日久天長，你自然就會從你的人格中透露出來一種深厚的慈祥來。」

「至於寧靜，這是長期的冥想和禪定的結果。當你冥想久了，禪定久了，自然地，你的身心就會處在高度的和諧與寧靜之中。這種和諧與寧靜成爲你的一個堅固的生命品質，在任何榮辱、得失、升降之中自然地保持著一種客觀、冷靜、超脫和理性。這種榮辱不驚、得失無意的力量，我們稱之爲『禪定之力』。這種在人生沉浮中自發表現出來的客觀與超脫的工夫，我們稱之爲『禪定工夫』。兩千年前的印度古聖——《瑜伽經》的作者帕坦伽利（Patanjali）在此經中的第一句話就對『什麼是瑜伽』下過一個經典性的定義：瑜伽就是一種對我們意識的控制。這句話的意思就是，通過我們的冥想與禪定，將我們的意識穩定在一種理想的狀態中。將我們的意識成長和上升到一種可以自我控制的狀態中，也即理性的狀態中，或叫以理爲性的狀態中。『理』即天地宇宙人生生命之客觀原理。以理爲性的意思就是：在充分理解和洞察出天地與生命之根本原理後並將這些原理化成我們的個性和人格特性。」

「您淵博的知識是多世的積累呢，還是……？」

「多世的積累衹是爲你奠定一個很好的基礎，這叫『先天基礎』。但僅僅有一個良好的先天基礎是遠遠不夠的，同樣需要你在後天中不斷地努力學習、勤于思考、敢於創新，勇於戰勝各種困難，還有就是，要始終保持開放的心態和謙虛的心靈。我就見過一些小時候被稱爲『神童』的孩子，異常聰明，可由於沒有保持後天的這些努力學習、勤于思考的習慣，長大後卻成爲了一個很平凡的人。這就告訴我們，縱使這個人的先天基礎再好，如果放棄了後天的努力，也將會一事無成的。相反，在我的學生中，就有不少人，他們先天條件並不好，但經過後天不斷地努力奮鬥，

最後同樣取得了非常好的成就，所以我時常教導我的皇冠瑜伽弟子們，無論如何，我們都不能丟了努力和奮鬥的品質。『天道酬勤』是永恆的真理。」

「爲什麼您授課時不用講稿而又能邏輯連貫、神采飛揚、口若懸河？」

「這得從我十八歲第一次登上講壇開始正式傳授瑜伽學和生命學講起。記得第一次講課時，我非常緊張，非常擔心我履行不了我的職責，所以就在家裡認真地寫講稿。就在我上台開始講課時，卻發現我的講稿不見了，當時我整個人完全懵了，腦子裡一片空白，感覺自己正掉入一個無底的黑洞之中……就在此時，我的靈性導師適時地出現在我的眼前，用他那慈愛的眼神給我傳遞來一個巨大的自信。在這個自信的驅動下，我放下顧慮，放開身心開始授課，滔滔不絕地一口氣講了三個小時。要不是因爲下課時間到了，我想我還會無休止地講下去。後來從學生們的反饋中得知，他們對我的授課很滿意。自這次不尋常的經歷後，近二十年來，經歷了無以計數的演講、授課、報告等，從來都不用講稿了。很多時候上台後纔臨時確定今天講什麼內容，然後就開始演講。後來的很多文章和書都是在我的演講和授課基礎上整理而成的。我把我這種不用講稿，在禪定中直接宣講的功夫，戲稱爲『出口成章功』。」

「我們的瑜伽授課非常不同於一般的學校上課。在學校中上課，老師們僅僅傳授人類後天的經驗知識和事物的物理技術。老師刻板地教，學生機械地學。而我們的授課不僅傳授人類數千年積累下來的知識和經驗，同時我們師生之間還要時刻保持著深度的互動——心靈之間的互動、生命之間的互動、感悟之間的互動、能量之間的互動等等。這種互動相比於『老師刻板地教，學生機械地學』要重要得多。『心靈之間的互動、生命之間的互動、感悟之間的互動、能量之間的互動』是什麼意思？就是我們一再強調的『心傳』——師生之間的心傳。所以在我們的課堂裡，一節課或幾節課下來，很多的學生都會發現，他們的身心發生了巨大的變化，很多人疾病發生了重大的改善，理解力、感受力等發生了很大的飛躍。很多學生來我們這裡聽上幾節課後，大有『三天不見，像是換了一個人似的』。這與一般的學校裡老師照本宣科機械地教學是完全不同的另一種『瑜伽教學』，或叫『生命教學』。我們上課的過程就是一次瑜伽修行的過程。一次課兩個小時，我們就修行瑜伽兩個小時。在這種師生或師徒之間高度的心靈相通、生命相融的過程中，我們傳遞過去的不僅僅是一般的知識和技術，更多的是能量和智慧，是博愛和功德，是悟性和理解力，是覺知的成長和生命的昇華。」

「這種教學或叫授受方式，它必須在師生之間全方位的互動下纔能實現。它必須是鮮活的、當下的、生動的、創造性的教學或授受。整個課堂裡必須在師生的全力下創造出來一個氣氛，創造出一個能量的海洋，一個生命的境界。所以我們在講課中，講到什麼我們就在創造什麼，或就在改造什麼。比如說，我們這節課主講關於經絡和氣脈的問題。在講經絡和氣脈的過程中，我們就在爲學生疏通經絡和打開氣脈。我們中國傳統醫學說『通則不痛，痛則不通』。經絡暢通，百病全無；經絡不通，百病叢生。印度瑜伽學也有自己的一套成熟的氣脈學說，這個學說和基本觀點與我國中醫非常一致。治療疾病和優化身心主要靠什麼？就是疏通經絡和打開氣

脈。我們在講瑜伽的氣脈學說時，在我們師生能量互動下，就可以很有效地在講解的過程中，實現這個目的。也就是說，我們主講什麼，就在學生身上創造什麼、實現什麼。這是一般的教學根本不可能達到的。衹有我們這種特殊的瑜伽教學或叫生命教學，纔能實現。」

「同樣我們也會引導我們的學生和弟子們在聽課時，不可以像我們平時在學校裡聽課那樣被動地聽、機械地聽，而是進入到禪定和寧靜之中，主動地、積極地和老師保持著心靈與生命當下的互動。我們不僅是在接受知識，我們更是在當下消化知識；我們不僅是在談論健康，我們更是在當下即創造健康；我們不是在描述生命境界，當下我們就是在創造此生命境界或者說是在實現此生命境界。也就是說，我們不是在空洞地談論一些理論，我們更是在當下與導師的生命互動和能量互動中實現此理論，實證此理論。」

「所以你能在我們的課堂上感受到一種很強烈的氣氛，一種生動的氣氛，一種創生的氣氛，一種將無限可能性變爲事實的氣氛，一種很提陞人的氣氛。這種氣氛怎麼來的？是導師和學生們共同創造出來的一個強大的能量場。這個能量場讓我們以最快的速度、最徹底的方式更新我們的身心，提陞我們的生命。」

……

但先生並不總是像他在台上時那樣異常的穩重、沉靜和睿智，走下講壇後的他又會出現一種完全不同的風格。生活中的先生看上去非常簡單，在衣食住行方面都力求簡單化。他說：「生活的簡單化是爲了節約時間和精力來做事業。正如你看到的這樣，我每天的工作任務是如此的繁重。有大量的授課任務，有大量的學術研究，很多文章或書籍需要翻譯，很多的病人需要診治，弟子們在身心成長過程中會遇到很多意想不到的問題，需要我們給予及時的指導和解釋，還有我們皇冠瑜伽在普及和傳播過程中，每一步都需要給予超前的規劃和落實，等等。這麼繁重的工作量衹能逼著我盡可能地把生活簡化到最低程度。所以朋友們都說我是一個非常簡單的人。和我說話，和我交往，和我共事，一切都很簡單明快，覺得我很容易相處。」

我除了完全認同人們對先生是「一個非常簡單的人」的評價之外，經過這幾天和先生的不斷交流和觀察，我還發現先生在生活中是非常孩子氣的。一個如此穩重和睿智的大師在生活中卻有著很濃的孩子氣，這聽上去似乎很矛盾。可在先生身上，可以做到非常完美地將這些矛盾和諧地統一在一起。生活中的先生，時常高聲歡笑，甚至是肆無忌憚地開懷大笑。

有一天傍晚，我們剛吃過晚飯，走在印度德裡的大街上，先生看上去情緒很好。我們正好經過一家店舖，從店舖裡傳出來很大的音樂聲。先生旁若無人地伴著印度民族風味很濃的音樂跳起了動作激烈的街舞——纏絲手，太空步，傑克遜式的「抽筋」，還有一些機器人動作……很多路人停下來好奇地看他跳舞。我沒有一點思想準備，把我緊張壞了，趕緊拉他走開。他不願走，對我抱怨說：「我纔剛開始跳呢，你別拉我嘛，讓我再跳一會。」我說：「求您了行不？快走啦，沒看到這麼多人在看您呀？」先生說：「管他們幹啥？我跳我的唄，他們看他們的唄。」最後是我硬將先

生從熱舞中拉走的。那一刻，先生看上去很像一個十七八歲的孩子。

在回來的路上我問先生：「您的街舞跳得很不錯嘛，哪學來的？」他答道：「在當年的學校裡學的呀。那時候我跳得更專業呢。現在很少跳了，不過基本功還在。」我又問：「那您在這麼多人面前也敢跳呀？」先生像個孩子那樣傻傻地、天真地笑著說：「敢呀，怎麼不敢。以前時常這樣哪。」「時常這樣？天呀，這哪像一代大師呀？」「大師有樣子嗎？」先生反問我說，「誰規定大師衹能是這個樣子，而不能是那個樣子？老子曰：『載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能如嬰兒乎？』莊子也曰：『至人無己，神人無功，聖人無名。』當我們不再爲功爲名爲一己之私所累之時，我們就可以復歸於自然，復歸於嬰兒。何爲大師？我的理解就是：有名而不爲名所累，有功而不以功自驕，有德而不爲德所束。常懷赤子之心，寬坦心胸，一任自然，從心所欲而不逾矩。達此者，乃真大師也。」先生的一番宏論，讓我啞口無言。

「生活中，我最怕別人叫我『大師』了。我哪什麼大師呀，我就一平常人，一個好學上進的老學生。我認爲成佛作祖呀，成就一些超自然的神通呀，說實在的，真的很容易。我們皇冠瑜伽的很多弟子，都獲得了很多令世人吃驚的成就：有的人被開發出了很多的神通，有的人獲得了生命的終極開悟……總之在我們的弟子中，創造奇跡甚至創造神話似的奇跡多得很。這些對我們來說都不是很難。但我認爲最難的事反而是在父母面前當一個好兒子，在友人之中當一個好知音，在師長面前當一個好學生，在丈夫（妻子）面前當一個好妻子（丈夫），在社會上當一個好人。這些對每個人來講，都是一件很難很難的事，需要我們付出一生的不懈努力，也未必能很好地做到。」

「所以我們皇冠瑜伽一再地對學生們強調，要『入世修行』。孟子對什麼是聖人有一個定義：『人倫之至者也。』這個定義非常好，孟子不愧是孟子。聖人不是那些住在山洞之中，不食人間煙火，把自己弄得古里古怪的人，而是那些勇敢地擔起生活和人生責任的人，是那些生活在苦難中而努力爲人類謀求福祉的人，是那些在人倫日用中磨煉身心完善人格的人。所以我們不提倡爲了修行而修行，而是把生活和人生視作是一場大瑜伽修行，就在日常生活和待人接物中磨煉心性，也在日常生活中檢驗你的修行功夫和生命質地。」

先生繼續說道：「說來你可能相信，也可能不信。我會洗衣、拖地等幾乎一切家務活，還會做飯。平時衣服的拉鏈壞了，紐扣掉了，或家電出毛病了，都是我親自來修。衹要我有時間，還很喜歡做這些事的。」「My God！這就更不像是一個大師了。誰會相信一代導師，皇冠瑜伽當代唯一傳人，在生活中是這樣的一個人？太不可思議了！」先生講：「這有什麼不可思議的？我說了嘛，我從來沒有把自己看作成什麼大師，我就一平凡人。我開心時放開大笑，悲傷時開懷痛哭，高興時，就像剛纔那樣，在大街上即興跳舞。這就是我呀，一個本真的我……」

不僅我喜歡在先生下課後纏著先生問這問那，我發現印度的學生也愛這樣。在先生下課後，印度的學生們總是想辦法接近先生，請求先生爲他們診治疾病。每次先生總是耐心地用他的神通中的「天眼」爲這些人做「全身式的診斷」，準確地說

出他們都有什麼病，這些病情現在處在什麼狀態。診斷完後，再發送能量爲他們精心治療。爲這些學生們診治完後，他們還時常要求導師爲他們的愛人、父母或朋友進行遠距離的診斷疾病。先生就會運用他的遙視（俗稱爲「千里眼」）爲從未謀面的他們的親人們進行遠距離診斷，並進行相應的治療。先生每次近距離或遠距離診治疾病時，非常快速而熟練。有時候在學生剛提到請求先生看一下他們的某某親人時，先生幾乎在瞬間就給出了精確的診斷結果。這時常令我們這些初次接觸先生的人目瞪口呆，而先生卻像是家常便飯一樣的輕鬆隨意。

有一次，我問先生：「爲什麼我每次陪您從這個印度健康與家庭福利部瑜伽與自然療法研究中央委員會的行政大樓出去時，那幾個門衛總是對您非常地客氣和敬重？」

「可能是我給他們治病的原因吧。我自應健康與家庭福利部的正式邀請來這裡從事瑜伽的授課和研究後，門衛們聽說我時常用生命醫學爲我的學生們診治疾病，他們也來找我。你知道，在印度有一個很不好的傳統，就是『種姓制度』。門衛這些人在印度的種姓制度裡，幾乎都是種姓很低的人。我們當然沒有種姓觀念了，我們視一切人都是平等的。所以他們來找我診治疾病，我像對待任何人一樣給予他們極大的尊重。我記得有一個門衛有多年的肩周炎，胳膊都抬不起來了。我祇治了一次，十來分鐘吧。第二天，一下課，他就過來興奮地對我和我們的學生說：『大師真神了，你們看，我的肩周炎好了，我的胳膊不僅能抬了，還能轉圈了。』說完他就做了幾個難度大的動作來證明他的胳膊是真的沒事了。從那以後吧，我每次進出時，這些門衛總是對我表現得很客氣、很尊重。」

說完，先生又孩子氣地笑了笑。

但也不是所有時候，先生都會對來訪者「有求必應」的。有一次，先生正在爲幾個學生進行天眼遙診疾病時，不知從哪裡來了一位不速之客，用一種挑釁的態度對先生說：「你不是會神通嗎？現在我考考你，你看我有什麼病呀？說對了我就信你，說不對了，就說明你是一個騙子。」當時我們一看這個人的態度，大家都很不舒服，心裡想，這人怎麼這樣呀，一點修養也沒有。先生還是一貫的親切態度，很禮貌地對那位一臉挑釁的人說：「改天行不行？今天我診斷的人太多了，很累了。改天一定滿足你。」

後來我就此事問先生：「昨天我還跟您去德裡大學，會見那些求教的學生們，您一口氣爲十幾個人指點未來，近距離診斷他們的身心疾病後，又遠距離地爲他們的親人們診斷。對於這些人，您總是有求必應。爲何今天要對那個人婉言拒絕呢？」

先生回答說：「經過瑜伽修行是可以大量地開發人體潛在能力的。這些潛在能力，就是我們俗稱的『特異功能』。科學家研究發現，我們的大腦有 90%以上的腦細胞一生都沒有利用，我們的五官有一半以上的潛在能力一生都沒有利用。由此可見我們尚未開發的能力有多少！而我們開發這些能力是用來造福人類的，我們是生命研究者，是嚴肅的學者。但我們不是供表演用的猴子，我們有我們作爲一名學者和科學家的尊嚴和操守。他們信不信神通（即人體潛能）那是他們的事，與我們沒

關係。我們沒有責任和義務去爲每個人證明神通的存在與否。如果想證明也可以，但我們必須是在平等、友善的基礎上來進行。我們絕對不允許別人用一種藐視或傲慢的態度來考核我們、審查我們，這是我們對自己的尊嚴和人格的捍衛。一句話，我們不是馬戲團裡的猴子。我們的神通更不是用來給那些別有意圖的人作爲開心取樂之用。」

「相信人有神通意味著，相信人不僅有那些除了我們日常能力和功能外，還可以有更多更高的能力和功能。不相信神通的人則意味著，他們拒絕相信人類除了衹有這些日常的能力和功能，不會再有任何別的能力和功能了。」

「人是一個非常有限的存在，同時也是一個無限的存在。人是有限和無限的辯證統一體。相信神通的存在，等同於我們相信人是一個有著無限可能性的存在；相信神通的存在，等同於相信我們並不僅僅衹是現在的這個樣子，我們還可以成爲更完美的自己，還可以成爲比現在更高級的存在。『相信』意味著什麼？它意味著『向著你相信的這個對象開放你自己，成長你自己，改變你自己』，意味著『向無限多樣性敞開你自己』。而那些拒絕相信人的潛能是真實存在的人，就意味著，他關閉了他未來的一切可能性，意味著這個人開始拒絕進一步成長，意味著此人業已封閉了他自己。從這個道理上講，我希望人們都能接受『每個人都是無限的，都有著無限種可能性的』這一觀念。因爲接受這一觀念的本身，就顯示出這個人接受了他的潛在的各種可能性，接受了我們需要不斷地開放和成長自己這一人生基本態度。」

一週以後，先生講解完了皇冠瑜伽的核心學說和瑜伽學的一些基本概念，讓我們領悟到皇冠瑜伽的奧妙所在。在這一週裡，通過理論的學習和精神的交流，我們這些學生們和先生的心與心之間距離明顯地拉近了很多。學生們似乎能觸摸到先生的心靈，先生也將學生們納入到他的生命之中。在這種心靈的互動、生命的交融中，打下了一個很好的「心傳」基礎，先生不知不覺地將我們這些先前幾乎沒有任何瑜伽修學基礎的學生們，成功地帶入授受瑜伽的第二個階段——以心傳心的階段。

有一些學生包括我本人在先生這一週的講學中，已經發現頭頂梵輪處的頭骨有了一些輕微的軟化，同時能清楚地感覺到梵輪處有時有「微風進入」或壓力感等一些因人而異的感覺。而且這些感覺在先生不斷深入地講解瑜伽學的過程中逐漸地加強。一週後，先生正式舉行了一個開頂儀式。開頂時，先生盤坐在講檯上，我和印度學生們依次輪流坐在先生面前的地板上，背對著先生。先生衹是輕輕地將手放在我們頭上十來分鐘。在此期間，我們始終保持著對先生的極大敬仰和心心相印狀態。整個開頂過程莊嚴而輕鬆。輪到先生給我開頂時，我衹是感覺到先生的手上傳過來一股非常強大的「磁力」像吸鐵石一樣把我全身「吸住」，同時也能感覺到從先生手上有股很強的能量通過頭頂傳進我的身體裡來。

先生說，根據以往的經驗，參加開頂儀式後一週內，多數學生的頭頂梵輪處的頭骨就會不同程度地被軟化或化開。我是第二天早上起床後，發現梵輪處有些輕微的疼痛，用手一摸發現那裡的頭骨化開了拇指甲大小的一個洞，衹有頭皮，沒有骨頭了。當時心裡一陣狂喜，從心底裡更加感激先生的功德和慈悲，隨即淚水不由自

主地流了下來。我用親身經歷見證了一個個奇跡被先生輕鬆地創造出來。而最大的奇跡就是先生不使用任何外在的力量，僅僅運用他的心靈之力，就可以軟化或化開別人人體中最堅硬的部分——頭骨。這是人類文明史上、人類瑜伽發展史上的奇跡。而我竟然是這個奇跡的見證人和參與者。我找不到什麼語言來形容我那時的心情，我衹能感動得不斷地流淚。

現在，開頂後過去了幾個月，我的頭骨又重新癒合了，但我還是時常感覺到先生的能量和力量不斷地通過梵輪流入我的身心，像春風化雨一樣地滋潤著我的身心，昇華著我的生命。讓我更進一步地領悟到先生的那句話是多麼富有深意：「我們不是血緣關係，不是友情和義務關係，我們有比這些更爲深入也更爲重要的關係——生命關係。藉著這種生命關係，無論你我相距多遠，無論你們處在什麼樣的時空點上，我從來沒有離開過你們！」我想衹有你真正地和先生建立了心心相印和生命關係後，你纔能進一步地理解先生的這句話：「我從來沒有離開過你們。」

從印度返回後，很多朋友問我在印度的見聞和經歷。每次當我講到潘麟先生時，朋友們總會問我：潘麟是誰？每次我都被問住了。不得不像我在瓦拉那西恆河邊上問那個友善的印度朋友那樣，沉思片刻後對他們說：潘麟，一位真正的心靈導師，一位生命的大開悟者。

皇冠瑜伽「開頂」與藏密「破瓦」之比較研究

〔印〕穆 提 博士
印度健康與家庭福利部
瑜伽與自然療法研究中央委員會主席
中文翻譯：劉麗君

關鍵詞：開頂；破瓦；比較研究

皇冠瑜伽是印度瑜伽各流派中歷史最古老的一種瑜伽，在印度文明的源頭——《韋陀（Veda，又譯爲「吠陀」）經》中已可發現一些與皇冠瑜伽思想和哲學相關聯的諸多記載，如「業力論」「形傳、心傳與神傳論」「解脫論」「化身論」「意識覺醒論」等等。目前在世界上廣爲流傳的如哈他瑜伽、昆達裡尼瑜伽、行爲（業）瑜伽、八步（王）瑜伽、奉愛瑜伽以及智慧瑜伽等各流派瑜伽因分有了皇冠瑜伽某方面之內涵與真髓而得以成爲各具特色的生命修行體系。皇冠瑜伽於印度流傳過程中曾一度成爲潛學。生命學家、皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生在他的靈性導師精心傳授和自己深入修證基礎上，重新將這一千古絕學帶回人間！皇冠瑜伽作爲「最快速度實現靈性深度覺醒和最適合當代人身心昇華的生命修學體系」，在祛病健身、增智開慧、喚醒意識、實現生命深度自由等方面有著諸多不可思議的神奇效果！

皇冠瑜伽十分注重「開頂」，即打開頭頂處的梵輪（軟化或化開此區域的頭骨）。梵輪又名頂輪、大樂輪、解脫輪、智慧輪或千瓣蓮花輪（生理學謂頭頂區域存在著近千條神經）。瑜伽學稱頭頂區域的梵輪是由一千瓣蓮花構成的一個智慧中心和能量中心，故此輪在瑜伽學裡稱之爲「千瓣蓮花輪」，簡稱「蓮花輪」。

和皇冠瑜伽「開頂」現象最爲接近的是流傳於中國西藏佛教密宗裡的「破瓦（Phowa）」。藏密中的破瓦也是以十分重視軟化和化開頭頂的頭骨爲最大特色。最早將破瓦法傳入西藏的是出生於中世紀印度烏仗那國（即今之斯瓦特，巴基斯坦），有著第二佛陀之稱的蓮花生祖師（Padmasambhava）。根據西藏著名思想家、佛教歷史學家多羅那他大師於 1610 年所著《蓮花生傳》記載，蓮花生大士曾周遊印度，廣拜佛教密法大師艱苦修學。西藏古國吐蕃王朝國王赤松德讚即位後，蓮花生大士應赤松德讚之邀入藏傳法。大師約於西元 750 年由印度啟行至尼泊爾，約西元 752 年抵達吐蕃都城拉薩，開始在西藏正式建寺和傳法，約於 804 年離藏返回印度。由於蓮花生大士是西藏佛教真正的開創者，對藏傳佛教貢獻巨大，受到後世西藏密宗各宗派的共同敬仰。蓮花生大士自印度入藏傳法時，破瓦法即是其主要傳授內容之

一。自此，破瓦法正式自印度傳入西藏，成爲西藏佛教密宗諸修行法門的重要組成部分。蓮花生大師自西藏返回印度之前曾說過：「我的所有教授皆需經過長期修行方可成就，唯有兩種法門不修（即不需經過長期艱苦修行）即可成佛（獲得生命的徹底覺醒）。」它們就是「破瓦成就法」和「中陰成就法」。

另一位在中國西藏弘揚破瓦法的代表人物是西藏佛教噶舉派創始人瑪爾巴大師（Marba，1012～1097）。瑪爾巴是藏傳佛教史上著名的譯經大師，被稱爲西藏的唐僧（玄奘）。瑪爾巴譯師曾先後三赴印度、四赴尼泊爾訪師學法，獲大成就。瑪爾巴在尼泊爾和印度有很多師父，但授其衣缽者是印度佛教密宗大師帝洛巴（Tilopa，988～1069）的弟子那若巴大師（Naropa，1016～1100）。那若巴大師將學自其師帝洛巴等人的佛法歸納提煉成爲「八根本成就法」，簡稱爲「那若八法」，即拙火成就法、幻觀成就法、光明成就法、夢瑜伽成就法、中陰成就法、破瓦成就法、雙修成就法和奪捨（遷識）成就法。西藏人瑪爾巴盡得那若巴的那若八法全部教授後，在西藏廣泛傳此八法。但密宗認爲，自瑪爾巴以下，八法中的雙修成就法和奪捨成就法已失傳。故那若八法自西元十一世紀始衹存留了六法，即「那若六法」。破瓦法作爲那若六法重要組成部分在瑪爾巴開創的西藏密宗噶舉派中，作爲根本修學之一被高度重視和傳承著。

「那若八法」或「那若六法」將此前數千年來印度傳統的各大瑜伽修行方法和有著「八萬四千法門」之稱的佛教修行方法進行了成功的歸納和提煉。這對以東方文明爲背景，對生命內涵的探索和修證的推進起到了劃時代的意義。自西元八世紀的蓮花生大士和西元十一世紀的瑪爾巴大師將破瓦法自印度引入西藏並給予高度重視以來，西藏密宗各教派皆非常重視這一「不修（即不需經過長期艱苦修行）即可成佛」的修行方法。

筆者經過對皇冠瑜伽中的「開頂」和藏密中的「破瓦」進行比較研究後，發現它們之間在差異之外又存在著諸多相似之處。現將其差異和相似之處分別陳述如下。

開頂與破瓦之差異性

一、歷史時代之差異

皇冠瑜伽其哲學理論和修行方法可以追溯到五千至七千年前印度文明發端時的韋陀經和韋陀時代。後世形成的哈他瑜伽、昆達裡尼瑜伽、行爲（業）瑜伽、八步（王）瑜伽、奉愛瑜伽以及智慧瑜伽等印度各流派瑜伽中皆可發現皇冠瑜伽的身影。如哈他瑜伽中的「調順四大、淨化身心」修行宗旨，昆達裡尼瑜伽中的「氣、脈、輪」修行宗旨，行爲瑜伽中的「積業與消業」修行宗旨，八步瑜伽中的「通過禪定（三摩地）獲得終極生命覺醒」的修行宗旨，奉愛瑜伽中的「神傳（神啟）」修行宗旨，以及智慧瑜伽中的「心傳」修行宗旨等理念和修行方式，皆因分有了皇冠瑜伽某方面之內涵與真髓而得以成爲各具特色的生命修行體系。

佛教在印度自誕生至消亡大約跨越了一千七八百年曆史。在這一千多年曆史中共經歷了三個發展階段：一是「小乘時期」，自佛陀開悟傳法（西元前六世紀）始至西元紀元左右，這一時期的佛教被完整地保存在以斯里蘭卡爲主的小乘佛教國家；二是「大乘時期」，自西元紀元前後至西元七世紀左右，這一時期的佛教被完整地保存在以中國大陸爲主的大乘佛教國家；三是「金剛乘（密宗）時期」，自西元七世紀左右至佛教在印度消亡的十二世紀，這一時期的佛教被完整地保存在以中國西藏爲主的地區，包括內蒙古與外蒙古、日本以及當代歐美一些國家。

儘管自西元前後大乘佛教崛起時就出現了密宗，但金剛乘（密宗）佛教是印度佛教史上出現最晚的佛教。如在大乘佛教中廣爲流傳的《般若心經》的經文最後部分即有咒語（真言），而咒語是典型的密宗特色。因密宗十分注重咒語的念誦，故又被稱爲「真言宗」。但真正的金剛乘（密宗）的全面崛起則自西元七八世紀開始，並迅速以壓倒性優勢在大乘佛教中佔據主導地位，直至佛教在印度因伊斯蘭教的大舉入侵而消亡。

小乘佛教以隱居獨處以求個人解脫爲特色，大乘則以濟世明理爲特色。因大乘的濟世觀念，故大乘非常重視入世修行。印度是一個文明古國，傳統思想和學術十分雄厚，各派哲學和思潮此起彼伏。佛教爲求生存和發展，必須正面回應這些哲學流派和不斷湧現的新思潮，故以哲學和析理見長的大乘佛教應運而生。

但佛陀的一代教法是以實修實證爲其根本宗旨的「生命實踐的智慧學」，以通過實修實證來實現生命徹底覺醒和內在解脫爲終極目的。大乘佛教的哲學化體系的建立和思辨的精透並不能直接帶來佛陀一代教法的終極目的的實現。換言之，佛陀的教法之目的在於引導人們成爲一名真正的生命修行家和生命覺醒者，而不是僅僅成爲一名哲學家或學者。

爲救大乘佛教之偏失，金剛乘（密宗）佛教應時而起，高舉「即身成佛」爲宗旨，在大量吸收印度傳統各瑜伽修行法的基礎上，糅合大乘佛教教理，形成特色極爲鮮明的新式佛教。這一時期的金剛乘佛教在修行方面以咒語、手印和觀想爲主要方式，出現了氣、脈、輪、壇城等學說。這些學說皆來自印度教和瑜伽。破瓦法也是在金剛乘（密乘）於印度崛起兩百到三百年後方纔作爲密宗的主要修行方法之一，並由蓮花生大師和瑪爾巴大師傳入西藏雪域。由此可以推斷出，西藏密宗破瓦法來自印度傳統的瑜伽，具體地講，即來自古老的皇冠瑜伽的「開頂」法。開頂法與破瓦法是源與流的關係。

二、文化背景之差異

皇冠瑜伽作爲印度最古老的瑜伽流派與別的瑜伽流派一樣在印度獨立傳承數千年之久。在此傳承過程中，皇冠瑜伽是印度人民祛病健身、啟發開悟的重要途徑之一，也是其生命內在實踐的重要方式之一。故皇冠瑜伽是東方文明中獨特的生命實踐體系，任何人任何時候都可以修學。

密宗作爲大乘晚期佛教，除了含有大量的生命修證體系外，它毫無疑問地也是

一個嚴整的信仰系統。祇有當佛教信徒在具備相當程度的佛教信仰之後，纔可以被傳授和修學破瓦法。這在很大程度上局限了破瓦法的傳播。故自破瓦法傳入西藏至今，她仍然局限在雪域之隅內傳播。在近兩百年來，破瓦法幾度式微，如今她成了極少數高僧之專屬，一般信眾或出家多年的僧人終其一生也難得其法。學人在修學密宗破瓦法之前必須經過某位密宗上師之相應的「灌頂儀式」，即一種宗教性的授權儀式。沒有獲得（參加）相應的「灌頂儀式」者，是不可以修學破瓦法的。如私自修學，則責之爲「盜法」。盜法者不僅難從修學中獲益，甚則有害於身心。這一宗教制度在西藏密宗中是被極其嚴格地恪守著的。

而皇冠瑜伽作爲獨立的瑜伽流派和獨立的生命修證體系，不包含任何宗教信仰。故其在傳播中沒有宗教戒律和信仰等的限定，避免了因不同信仰而發生的衝突，超越了宗派門牆之隔。因是之故，儘管皇冠瑜伽在歷史流傳過程中曾一度成爲潛學，但經過皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生的重新提倡和推廣，皇冠瑜伽在中國和印度等國迅速吸引了大批追隨者修學。

簡言之，皇冠瑜伽的開頂是以整個瑜伽傳統和印度文化，以及整個東方傳統文化爲背景；密宗的破瓦法則以佛教文化，特別是以西藏密宗爲其背景。

三、修行方法之差異

㈠「自開」與「他開」之差異

密宗破瓦與皇冠瑜伽開頂的一個重要差別在於：破瓦法注重學人通過自己修煉而獲得軟化或化開頭骨（簡稱「自開」）；皇冠瑜伽則注重運用導師的能量和禪定力、慈悲力和功德力等爲弟子們軟化頭骨（簡稱「他開」）。

破瓦法十分注重學人自修。即由某一密宗上師傳授破瓦修行方法，學人則尋一僻靜處獨自修行，直至修到頭頂百會處的梵輪軟化或化開爲止，一般需要三個月到三年之久。

皇冠瑜伽的開頂特色是：學人在虔誠、開放、接收的狀態下，皇冠瑜伽的導師將手輕輕放於學人頭頂梵輪處，將其能量和禪定力、慈悲力和功德力等通過學人的梵輪傳輸進學人身心之中。此名之曰「開頂儀式」或「接受開頂」。每個學人接受開頂的過程平均祇需十到二十分鐘即可。

因破瓦法是以自修爲主，有很多咒語（真言）、手印和複雜的觀想程序等，故修行難度較高。所以修學破瓦者需有深厚的佛學知識和長期的修行基礎，方可真正地掌握破瓦法的修行方法。因皇冠瑜伽採用的是「他開」法，即皇冠瑜伽的導師將其能量和禪定力、慈悲力和功德力等通過學人的梵輪傳輸進學人身心之中，而達到軟化和化開梵輪的目的，故無需學人必須擁有深厚的佛學知識和長期的修行基礎，同樣也無需學人必須擁有深厚的瑜伽知識和長期的瑜伽修行基礎，也無需學人掌握很多咒語、手印和複雜的觀想程序等。

㈡軟化或化開頭骨（梵輪）之差異

密宗的破瓦法修成之後，驗證成果的方法是：用一種莖幹中空而堅硬的長草，取其草中上部分，將一端削尖，輕輕插破頭皮，如能較順利地插穿頭骨，則證明頭骨已被軟化或化開。反之，如不能順利插穿頭骨，則證明頭骨尚未軟化或化開，需要繼續如法修行，直到插草成功爲止。

有一些學人在接受皇冠瑜伽導師開頂的當時，頭頂即被軟化或化開大拇指甲至一枚硬幣大小之面積。更多的學人則於接受開頂後的一至兩週內頭骨軟化或化開。還有一種更爲神奇的現象是：有一些人尚未正式接受皇冠瑜伽導師的開頂（意即未正式接受導師將手放於其頭頂），僅僅聽了皇冠瑜伽導師關於皇冠瑜伽的講座或一般性的學術演講，但在其對導師的虔誠、開放和接收的心態下，即獲得了成功的開頂；或僅僅閱讀導師的相關書籍或聽受導師的 CD 光盤等，而獲得成功開頂者，也時有出現。

因密宗之破瓦軟化或化開的頭骨是一個小孔狀的點，故需插草以辨之（有些學人可於頭頂處成功地軟化或化開兩個或多個小孔）。而皇冠瑜伽軟化或化開的是一個面，軟化或化開後，無需插草，僅用肉眼查看（僅限於無頭髮者）或手指觸摸，即可清楚地辨別出開頂成功與否（極少數人呈環狀、裂縫狀、三角狀，或在頭頂百會穴處軟化或化開後，又於周圍分別軟化或化開一處或多處等）。

㈢開頂後修學之差異

密宗破瓦法在成功地軟化或化開頭骨（即打開梵輪）後，有一個理論認爲，有可能縮短學人壽命，故需加修「長壽法」。加修「長壽法」後不僅不再有可能縮短學人的壽命，反而可以延長學人的壽命。

在皇冠瑜伽的開頂前、開頂過程中和開頂後，皇冠瑜伽導師給學人源源不斷地通過梵輪或整個身心傳輸進來的能量和禪定力、慈悲力和功德力等可以非常有效地淨化學人的身心和消除引起人生夭折的業力，降低學人的人體新陳代謝速度，而降低新陳代謝速度是獲得長壽最有效的方式。故皇冠瑜伽在成功地爲學人開頂後，不需加修特別的「長壽法」而自可達到有效地增壽之目的。

㈣關於「雙修成就法」與「遷識（奪捨）成就法」之真實內涵

「雙修法」是密宗裡十分特殊的一種修行方法。這種方法時常被一些不明真相者誤解爲類似於道家房中術裡的「陰陽（夫妻）雙修法」或「采陰（陽）補陽（陰）法」。道家房中術保存了很多中國古人關於性衛生和性保健方面的知識，這些知識其中有很多科學之處，但也夾雜著古人很多迷信和禁忌成分。

佛教密宗那若八法中的雙修成就法是根據瑜伽和佛教傳統中的「心傳」原理和「神傳」原理創設的一種快速獲得生命覺醒和解脫的方法。此法中的「雙」是指師徒或神明（也可是佛或菩薩）與修學者。此「師徒」中的「師」既可指當代健在的密宗上師或瑜伽導師，也可指已去世的歷代修行成就者。其實那若八法中的雙修成就法就是皇冠瑜伽中的「以果爲因法」，即師徒之間在心心相印、心靈相通的基礎

上，學人在（對導師的）虔誠、開放、接收的狀態下源源不斷地接受（轉化）來自導師的能量、功德、智慧、力量和生命證境等爲自己的能量、功德、智慧、力量和生命證境，也就是將導師們修證的「果」接受（轉化）爲學人自己的「因」。這種神奇而又無形的方式屬於瑜伽授受中的「心傳」，不僅皇冠瑜伽將其作爲基本的和主要的瑜伽授受方式，在中國大陸和日本的禪宗，在中國西藏和內蒙古地區的密宗，在儒家和道家、西方基督教，以及其他瑜伽修行體系中，「心傳」現象皆普遍存在。祇是在一些生命修行實踐體系中，「心傳」被特別地提倡和強調，被有意識地運用著；而在另一些體系中，「心傳」並沒有被特別地提倡和強調，也沒有被有意識地運用（但「心傳」在這些生命修證體系中同樣也是實際存在的）。

由此而知，雙修成就法中的「雙修」是指師生之間在生命上的融合、心與心的相應、存在上的相通，它在瑜伽三大授受方式（形傳、心傳和神傳）中屬於較高級的心傳和神傳範圍。學人在與其導師或上師建立很好的心心相印、生命相通的基礎上，其導師或上師不僅可以將其全部的能量、功德、智慧、力量、證境和生命內在的自由等源源不斷地傳輸（轉化）給學人，同時也將導師或上師的「生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂」源源不斷地傳輸（轉化）給學人。

簡言之，那若八法中的「雙修成就法」就是「以果爲因法」，即學人始終站在前人修證成果的基礎上進行修學。引用物理學家牛頓的一句話就是：站在巨人的肩膀上起步。以果爲因法的創立在人類生命學發展史上的價值，絕不亞於牛頓的「萬有引力」或愛因斯坦的「相對論」在物理學發展史上的價值，它在瑜伽學和生命學發展史上具有劃時代的意義。

由上述討論可以讓我們得出如下一個明確的結論：那若八法中的「雙修成就法」，即「以果爲因法」（簡稱爲「心傳」）並沒有失傳。它不僅沒有失傳，而且一直在瑜伽和佛法中被廣泛地應用著，實踐著。例如皇冠瑜伽即將雙修成就法，也是就以果爲因法作爲引導其學生深入生命聖境的主要方式之一。

另外，那若八法中的「奪捨（遷識）成就法」在皇冠瑜伽看來同樣沒有失傳。如果說它在密宗中業已失傳是可以的，但若說它在世間失傳則不屬實。因爲在皇冠瑜伽中就完整地保留著「奪捨（遷識）成就法」的全部內容。奪捨（遷識）成就法是一種極其獨特的方法，此法可以令學人將自己的意識直接遷入活著的動物、人、胎兒體內而以「他（它）」的主人自居。「奪捨」的「捨」即指他人的身體或母體內的胎兒。西藏密宗裡的活佛轉世也與此有關。

奪捨（遷識）成就法是諸法中過於獨特的修法，如運用不當，易引發倫理、道德和生命學中的某些生命法則等問題，故皇冠瑜伽沒有將此法傳播。但皇冠瑜伽依然完整地保存此法的全部內容，因「雙修法」和「奪捨法」皆與密宗的破瓦和皇冠瑜伽的開頂有著直接的關聯。

在關於雙修成就法與遷識（奪捨）成就法是否失傳的觀點上，密宗公認爲是失傳的，而皇冠瑜伽認爲並沒有失傳，而是被完整地保留於皇冠瑜伽裡。因爲自印度佛教密宗興起後，雙修成就法和奪捨（遷識）成就法本來即擷取自印度傳統文化中

的各流派瑜伽。但這些瑜伽流派並沒有因密宗擷取其精蘊而致使其特色不具、本真不存。「那若八法」在印度和西藏密宗內是各流派之「共法」，它們同樣也是密宗與印度傳統各瑜伽流派以及各大生命修學體系之「共法」。在其流傳過程中，確有此消彼存之時節因緣之差異，但所幸，道不孤行，這些人類對生命奧妙之探索成果，作爲眾生之福田、身心轉化與昇華之指南，並不因時代更迭、日月輪替而湮沒。

開頂與破瓦之相似性

一、皆強調尊師和重視道統

破瓦雖重自力自修而達到軟化或化開頂輪（頭骨），但並非不重視導師和法脈之加持。在小乘和大乘佛教中，信仰者必須皈依「三寶」，即佛陀、教法和出家僧人，皈依者必奉此三者爲無上至寶而從之。至晚期佛教的密宗興起後，則加「上師（導師）」一寶爲「四寶」，且置上師一寶於其他三寶之上。因上師即爲佛之化身，故上師即佛；因上師徹見法源，明透法相，成就圓滿，故上師即爲法寶；因上師即是傳承守護佛法之人，故爲僧寶。如此，上師之體爲佛，之言教爲法，之行狀爲僧。上師納此三寶爲一身，故在密宗裡，重師尊師爲學人第一要務。其重師與尊師不僅表現在形式上，更反映在修行上。在修行上，學人應時刻與其上師保持著高度的心心相印和生命相通。真正地尊師如父，愛師如母。尊其師而重其道。

尊其師方可達到重其道。反之亦然，重其道者必尊其師。皇冠瑜伽同樣十分注重尊師重道。因密宗和皇冠瑜伽都清楚地知道，人類文明和文化在傳承中可明確地分爲「學統」和「道統」。學統屬於形傳範圍，師生之間所傳承的是人類後天形成的經驗知識，所討論的僅關乎人類的客體性之真理，此真理又名「外延真理」。經驗知識和外延真理依據於人類的生產和生活實踐，依據於嚴整的邏輯推理而成就其存在之合理性和合法性，即依據於嚴整的邏輯推理來對人類的經驗和思辨進行證真和證偽。其在歷史上經過師生在授受傳遞過程中形成了一個個學科、學派或傳統，此即名之爲「學統」。

而瑜伽修行、佛法修行和一切旨在身心內在的淨化和生命昇華爲目的的修證系統，除了認可人類一切學統並以此爲堅實基礎外，因生命的內在真理屬於主體性真理（或名之爲「先驗智慧」），爲了配合這種特殊智慧的授受，故在生命學中除了同樣注重形傳的學統外，更注重心傳和神傳。以心傳和神傳爲核心的生命之間的直接授受和智慧的傳承，名之曰「道統」。此道統又有「法脈」「心脈」「生命之脈」等別名。因各類生命修行方法是此前那些已獲生命覺醒者發現的生命內在的真理和法則，此真理和法則本身即含有無窮之智慧和提陞學人之力量，同時這些修行方法內含著歷代生命修行者和證悟者之畢生心血，這些修行方法與借由這些方法而獲得成就者之間已無二無別，故後世學人不僅在「與師相應」的基礎上，可獲得來自其師的能量和智慧以及證悟等，在「與法相應」的基礎上，同樣可以獲得來自歷代借由

這些方法而獲大成就者們的生命之加持和啟示。此爲「重道」，即重視道統更深層之涵義。

簡言之，學統屬於文化範疇，這些人類文化可以很好地「化民成俗」。「人異於禽獸者，幾希」，即人與動物自外觀視之並沒有太大之差異。在如此前提下，文化可以很好地「讓人成其爲人」，「讓人以人的尊嚴而活著」，即充分地張揚人性，並化性成風，由此導民成俗，此皆文而化之之功，故名之曰「文化」。道統所重者，在於如何實現生命內在先驗智慧和自由之彰顯，屬於「內明之智」。故道統屬於文明範疇。

學統傳承的是人類的文化，是「外化之學」；道統傳承的是人類的文明，是「內明之智」。用中國傳統儒家視之，學統屬於「聞見之知」，道統屬於「德性之知」；用中國佛家視之，學統屬於「法相之思辨」，屬於「俗諦」；道統屬於「法性之內明」，屬於「真諦」；用印度哲學和瑜伽學視之，學統屬於「有漏之外知」，道統屬於「無漏之內見」。

然而，近幾百年來西學裹挾其強權政治與野蠻槍炮而東進，由科技長足進展而催生出的資本主義政治意識形態下的自由、民主和科技思潮隨之進入東方印度和中國這兩個文明古國。這兩個古國不僅在這幾百年裡經受了前所未有的社會苦難，同時我們傳承數千年的文明道統也隨之經受了幾近毀滅性的災難。在近幾百年中，古老的東方幾乎學絕道喪、文明不彰、生活無依、性命失怙。自十二世紀穆斯林入主南亞以來，印度再未出不世之哲人。而中國道家自魏晉玄學以後，再無來者。自唐末五代以後，以「直指人心」「見性成佛」爲宗旨的禪宗幾近中斷。至趙宋一代，高標「以心傳心」之「心傳」法門的禪宗也僅剩下了默照禪、文士禪和口頭禪而失其生命。中國儒家自陽明先生之「心學」後，再無出色之人可擔當接續此道統，更因清軍入主中原而再無來人。

環視我東方大地，如今印度之「瑜伽」、中國之「國學」皆因難守心脈道統而僅存其皮毛。孰爲東方之正宗？孰執文明之正脈？幸而有雪域之密宗和皇冠瑜伽遺存於世，令道統不絕，如絲續絃。此爲眾生之幸，文明之幸！

二、皆以氣、脈、輪學說和業力學說爲基礎

除了皇冠瑜伽和密宗皆在「心傳」和「神傳」基礎上強調尊師重道之外，這兩大生命修學體系另一相同點在於皆以氣脈輪學說和業力等學說爲其基本。「氣」在密宗和皇冠瑜伽哲學中，是身心賴以生存和活動的能量。這些能量又因在體內的分佈不同、功能不同而分爲上行氣（即令人心情愉快、意志堅強、智力旺盛的能量），下行氣（維護所有生理排泄功能順暢，並令人情緒穩健、邏輯清晰和理性地生活的能量），平行氣（即令人精神和身體各系統保持高度協作和平衡的能量），命氣（即維持人的壽命長短之能量），脈氣（即流行於全身各經絡，或瑜伽學中所謂的「脈」中之能量，此能量爲上述各能量之源頭），業氣（即混雜於上述各能量之中的一種能量，此能量根據和記錄身心已有的或正在進行的各項活動而反過來對身心發揮著

或好或壞的作用）等。這些「氣」在中國中醫裡稱之爲「真氣」或「元氣」，在瑜伽學和密宗裡則有各種不同的稱呼。無論從什麼角度或根據其什麼功能來命名和區分「氣」，但有一點是這些傳統學說中所共同遵奉的，那就是肯定「氣」的存在和重視「氣」在身心活動中的重要性。如意圖淨化身心、昇華生命或意圖獲得生命的徹底覺醒，都必須首先認識「氣」、淨化「氣」、運用「氣」、昇華「氣」等等，圍繞著「氣」進行修行。這一點是皇冠瑜伽和密宗在認識上的高度一致之處。

其次是「脈」。將中國中醫和印度瑜伽在氣的運行路線上的認識不同作一比較，是一件很有趣的事情。中國中醫認爲體內真氣運行的路線——經絡，它們的分佈除帶絡外全是縱向的。而瑜伽則命名體內氣的運行路線爲「脈」，它們的分佈除中脈（自頭頂百會穴至會陰穴之間身體正中的一條脈）和其左右兩側的左脈與右脈外，全是橫向的。在經絡和脈的功能上，中國的中醫和印度的瑜伽在認識上有相同之處，但也存在著重要差異。其相同之處即是：中國的中醫和印度的瑜伽都認爲，人體的疾病來自於氣之變質和惡化，以及經絡（脈）阻塞不通所致，經過中醫治療或練習瑜伽，淨其業氣，通其經絡（脈），則百病皆消。

中醫經絡共計二十條左右。但瑜伽學中的脈則非常之多，共計七萬多條。重要者三條，即中脈和中脈左右兩側之脈。其最重要者是中脈。在瑜伽學和印度傳統醫學（阿育吠陀醫學）中，中脈是全身氣脈之總管，中脈若通暢強健，則全身氣脈必隨之而通暢強健。故中脈通暢與否，十分重要。皇冠瑜伽開頂和密宗破瓦，其目的皆在於以最快之速度、最徹底之方式疏通中脈，淨化中脈。中脈通暢與否，強健與否，頭頂百會穴區的頭骨是否軟化或化開爲其重要標誌。

中國中醫認爲與經絡關聯最爲直接者是五臟六腑，而瑜伽學和印度傳統醫學認爲，調控全身脈道者是分佈在中脈上的七個能量調控中心，名之曰「輪」。這七個輪即是中脈和全身氣脈之總調控中心。在皇冠瑜伽和密宗看來，分佈在中脈上的這七個輪不祇是全身氣脈調控中心，它們同時也是人類不同檔次之意識中心。生命的層次取決於此生命中的意識覺醒之層次。不同的輪既是不同的意識成長之階段，也是不同的意識覺醒程度之中心。激活或開啟不同的輪，即是激活或開啟生命中不同的意識層次。而頂輪，則是意識的終極覺醒之輪，此輪一旦被激活和開啟，學人則獲得如佛陀之大徹大悟，進入生命本有不生不滅之永恆而獲最後之自由與解脫，同時也將獲得和開啟生命內涵本有之全部先天之智慧而徹見宇宙人生之真相。學人至此，如大夢初覺，如長夜日出。以是之故，皇冠瑜伽、昆達裡尼瑜伽和密宗等，皆十分重視中脈和七輪之修行。其中昆達裡尼瑜伽和密宗破瓦偏重自修自開，而皇冠瑜伽則強調「以果爲因」和「他開」。無論是「自開」還是「他開」，重視氣、脈、輪方面則高度一致。

另外，皇冠瑜伽和密宗同樣也重視「業」論。「業（Karma）」是印度文化中最古老也是最基礎之哲學概念。故由印度文化孕育而出的兩大文化奇葩——瑜伽學和佛學也就必然地建基於「業」論之上。

關係「業」和由「業」產生的對身心生命的作用力（簡稱「業力」）和在「業

力」作用下的體內之氣（能量）具有的不同之功能，以及「善業」「惡業」「無記業」以及「業報」和「消極消除惡業」「積極消除惡業」等學說與修行方法，在皇冠瑜伽導師所著的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書中和其在各種場合裡的演講，以及密宗裡大量經論皆有詳盡之論述。在此筆者衹提及，不作深入討論。此處所及，衹爲指出業力學說爲皇冠瑜伽和密宗所共奉之學說，此爲其兩者又一高度相似之點。

三、皆認爲此法是獲得生命終極自由和開啟先驗智慧之主要途徑

如上所述，皇冠瑜伽和密宗皆認爲，中脈不僅是人體內的一條最主要的能量運行路線，也不僅僅是其他氣脈之總管，有領導和調控其他氣脈之功能，同時中脈還是生命覺醒意識成長之路徑。中脈一旦暢通，則意識成長和顯化再無障礙，如意識成長和顯化再無障礙，則生命即獲得終極覺醒和開啟生命內涵的先驗智慧（密宗名之爲「般若智」「法性智」或「佛智」，禪宗名之爲「自然智」，瑜伽名之爲「神智」「聖智」或「無漏智」，哲學上則名之爲「存在之智」「先驗之智」或「超驗智慧」）。此智潛存於七輪之中，特別是頭頂之梵輪。因此輪之激活是獲得生命徹底覺醒（即成佛）之重要所在，是開啟生命先天之智，引發生命終極覺醒之關鍵所在，故此輪又名「智慧輪」或「解脫輪」。梵輪若被激活開啟，則此智即被激活開啟。而梵輪之激活開啟與否，則視其頭骨軟化或化開與否。

以是之故，皇冠瑜伽和密宗不約而同地皆重視開頂，即激活和開啟七輪的最高一輪梵輪。假使梵輪打開，學人即使沒有立即獲得生命徹底覺醒而成佛，最低限度，也可令學人從此自主生死，不墜六道，隨願遷識。

結 語

皇冠瑜伽雖於印度流傳過程中一度成爲潛學，然經當代皇冠瑜伽傳人、生命學家潘麟先生重新提倡和廣爲教授而令此學成爲國際瑜伽界之主力。其引領國際瑜伽運動進一步發展和升進，其功之巨，不亞於中世紀前期《瑜伽經》之作者帕坦伽利之於人類瑜伽事業之功績。

密宗之破瓦幾經歷史流轉而如今於西藏幾成絕學。縱有學人心嚮往之，多因雪域乃苦寒之地，生存禁區，山高水險，加之明師難遇，而如願者鳳毛麟角。將皇冠瑜伽之開頂與密宗之破瓦作一次比較研究，標明此兩者同異之處，於瑜伽於密宗皆有重大之意義。願以此文拋磚引玉，企來者以高明。

盛開的蓮花

——訪著名生命學家、皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生

王立志

「Upanishad」一詞是古印度梵語，中國人把它翻譯爲「奧義書」，意即內涵深奧的宇宙人生與生命之真實理境之書。其實這個詞的原意是：走近並坐在（聖哲的）身邊。奧義書有很多種，這是因爲人們於不同的時代，分別走近不同的導師和接受他們的教導，並將這些言行記錄成文，傳於後人。在 2011 年的仲秋，我們萬分榮幸地在南國某處景色秀美之地聆聽了著名生命學家、皇冠瑜伽當代傳人潘麟先生的教導，對於這些珍珠般的言傳身教，我們暫且名之爲《生命奧義書》。

在印度還有另外一個梵文詞 Darshan（達善），它的詞義很接近 Upanishad，也是「和聖哲在一起」或「親近聖哲」之義。在印度有一個悠久的 Darshan 傳統，一旦有機會，人們就會去謁見那些大修行者和聖哲，如果沒有緣分親近他們，則去他們的修行地或住所。通過謁見這些大修行人和聖哲，或僅僅走進他們曾經修行生活過的地方，就可以讓朝覲者與這些大成就者們進行一次深入的生命溝通和心靈契合，對朝覲者的身心會有一次很好的提陞與淨化。甚至在朝覲過程中，有些人就會獲得難得的認知飛躍和生命覺醒而大徹大悟。這樣的事例在東方歷史上是屢見不鮮的。故印度人將謁見這些大修行人或聖哲視爲人生中最重要的大事之一。如果某個人一生都沒有機緣謁見一次這樣的大修行人或聖哲，則視爲終生遺憾。

我與幾位好友在拜訪潘麟先生期間，度過了兩天十分難忘的時光，我們實現了一次圓滿的 Upanishad 和 Darshan。潘麟先生讓我們感受到一個博大而純淨的生命，這樣一種生命此前我們都沒有遇見過。如果讓我來形容，我想最貼切的比喻就是「盛開的蓮花」。

第一天先生教導心要

聽說先生您在印度教授瑜伽？

是的，我是以訪問學者身份去印度的，在德裡大學文學院作學術研究。我認爲衹有進入印度當今最高學府，和當今印度最知名的學者和思想家們在一起，纔能真正進入到印度文明的深層，進入到印度歷史的深層；衹有較長時間生活在印度，纔

能真正地融入這個古老的國度，去體會和感悟她璀璨、古老的歷史。

德裡大學不僅是印度最高學府，而且她的在校生也特別多。前幾年她的在校生總數已達到了二十多萬。從學生人數上講，德裡大學很可能是亞洲或世界上最大的大學。德裡大學有近百年的歷史，我所在的文學院，就是她最早的一個學院。幾十年來印度那些最傑出的哲學家、文學家和政治家等多數都來自該學院。德裡大學不僅學術氛圍濃厚，她的校園更是古色古香，別具古韻。走在古木參天的林蔭小徑，給人以幽遠與溫馨之感，恍若置身世外。在文學院的圖書館前還有辨喜大師的銅質全身雕像呢！它是文學院內唯一的一個雕像，很多重要的演講和集會都是在這個雕像下舉行的。知道辨喜大師嗎？他可是和甘地同時代並和聖雄齊名的瑜伽聖哲！

我到印度後第一件事就是努力學習英語。一年半後，開始用英文寫作我平生以來最重要的一部瑜伽書《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》。將我的皇冠瑜伽，將我的生命學，將我三十多年來的身心修證，乃至於將我對整個東方文明的研究思悟成果作了一次集中表述。記得在寫作此書時，我的英文還不行，寫作很吃力，進度很慢。我從青年時期就開始寫作，包括長篇小說、散文、哲學著作和人物評介等都寫過。但用英文寫作是我寫作生涯裡最艱難的一次。盛夏的印度，酷熱難耐，每天冒著 45℃以上的高溫寫作，呵呵，隨時都有虛脫的可能。正所謂工夫不負有心人，在經歷了一百多天的高溫折磨後，我的第一本英文書終於脫稿啦！由於印度出版商辦事效率低下，拖了大半年纔正式對全印出版發行。

《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》英文版面世後，在印度迅速產生的反響，卻是我本人始料不及的。也正是該書的緣故，讓我得以進入印度政府瑜伽研究和管理機構。在印度，瑜伽是他們的國粹，就像中醫是我們的國粹一樣。我們有中醫學院，在印度也有很多官方的瑜伽與自然療法學院，許多大學裡都開設有瑜伽與自然療法專業，從本科、碩士，到博士都有瑜伽專業的攻讀方向。關於瑜伽方面的科研、教育和行政管理等工作，在印度是隸屬於他們的健康與家庭福利部「瑜伽與自然療法研究中央委員會」。該委員會代表印度健康與家庭福利部來具體實施、製定相關的方針政策，對全國的瑜伽行業進行管理。我的這部瑜伽著作在印度正式出版後，瑜伽委員會頗費周折地找到了我，對我的書和我本人表示了極大的敬意。不久，他們就正式聘任我到委員會裡教授瑜伽和從事相關科研工作。就這樣，我開始了一個中國人在印度教授瑜伽，特別是在瑜伽與自然療法研究中央委員會這樣的大型機構裡教授瑜伽——教授我的皇冠瑜伽的生涯。

在印度教授瑜伽的中國人多嗎？

據一些當地人講，我很可能是唯一一位在印度這個瑜伽發源地教授瑜伽的中國人，甚至很可能是世界上唯一一位在瑜伽母國正式教授瑜伽的外國人。印度健康與家庭福利部及其瑜伽與自然療法研究中央委員會是印度瑜伽研究及行政管理的最高政府機構，是印度政府直接製定與瑜伽有關的一切法律法規的機構。機構成員全部由畢業於官方瑜伽學院的研究生及以上學歷的人員組成，全部是瑜伽科研的專家

學者。這個機構在很多方面代表著目前世界上瑜伽科研的最前沿。瑜伽委員會裡有一個培訓中心，目前國際上不少知名瑜伽師都是出自這個培訓中心。我在瑜伽委員會裡的一個具體工作就是教授這個培訓中心的學生。

在我之前，委員會或者說印度健康與家庭福利部從未聘請過任何一位外國人來任教，都是他們將自己的瑜伽師派往國外去任教，包括派往中國。所以在是否聘請我這個問題上，幾位領導之間是有爭議的。據說幾位領導是經過反覆的討論，最後纔決定聘請我。這是我後來纔知道的。

眾所周知，瑜伽是印度文明的產兒，是印度的國粹。對印度人來說，瑜伽衹有輸出，從未被輸入。這裡涉及一個認識，就是印度人更懂瑜伽，還是外國人更懂瑜伽。印度人當然會本能地認爲，他們纔是瑜伽的正宗，一個外國人怎麼能比他們更懂瑜伽呢？這是不可思議的！甚至有些印度人還聯想到聘請我是否關係到一個民族的榮辱問題。

我很感激這些領導們的胸懷與氣度，他們拋開了狹隘的民族主義觀念，本著學問不分國籍、文化屬於人類的態度正式聘請我。我感恩他們不衹是僅僅因爲他們聘請我任教，更多的是感激他們對待瑜伽這門文化的態度，這讓我肅然起敬。瑜伽起源於印度這是歷史事實，任何人不可抹殺。但並不是說瑜伽衹屬於印度人，而別的國家的人就不可以精通瑜伽，別的國家的人在瑜伽方面的修學就必然低於印度人。這是很不客觀的。瑜伽文化和所有的人類文化一樣，它是屬於全人類的共有智慧財富。任何一位願意花費精力和智力去研究和修學的人，都有可能成爲這個領域的傑出人才。

就我這幾年在印度研究和教授瑜伽的經驗來看，當代的印度人對瑜伽的繼承和修學狀況並不令人鼓舞。往嚴重處說，甚至是很令人失望。這幾年印度並沒有出現真正意義上的大師級的人物。隨著世界瑜伽熱的浪潮衝擊，如今印度不在少數的瑜伽修行者變得很浮躁和功利，不再像他們的前輩們那樣終生在潛心修行瑜伽，而是將全部的心思都用在如何去經營瑜伽，如何通過瑜伽來盡快實現他們現實中的利益和功名上。每當我看到這些現象後，時常感嘆：印度現在還有真正的瑜伽嗎？

所以我時常告誡我的印度學生們，不要以爲贏得點掌聲、鮮花，就認爲自己真懂瑜伽了，不要以爲自己會那麼幾下子花拳繡腿就算是精通瑜伽了。說到真懂，談何容易！整天心浮氣躁，整天陷在功名算計之中，怎麼能把瑜伽修行好呢？——哈哈，瞧呀，我這人就是這樣讓人討厭，從來學不會圓滑。要知道，這些人可都是當地的一些知名瑜伽師或一些從瑜伽學院畢業出來的高材生，他們何曾受過這等批評？但引用印度的一句民諺：寧可將身下地獄，不將真理送人情。在大是大非的問題上，是不能亂來的，是不允許和稀泥、賣情面的。既然我是他們的導師，傳道、授業、解惑就是我的本分。結果是，有些人真的被我批評跑了，但更多的人在被批評後反而與我的關係更親近了。如此看來，儘管印度瑜伽界目前較普遍地存在著浮躁、膚淺、不學無術甚或虛假欺騙等問題，但假以時日，印度瑜伽界想必會迎來一個更加令人敬重的時代。

那印度現在有沒有一些真正的大瑜伽修行士呢？

有的，但比起過去，現在很少了。這些人是實修之人，幾乎都處於隱居或半隱居狀態，外人很少知道他們。我說的「外人」不僅包括外國人，就是他們本國人也很少知道他們的。我和他們中的一些人有過接觸，有過一些交談和相互在證悟方面的驗證。因此我知道他們是真修行之人，他們在生命內在證悟方面都有不低的成就。但印度現在市面上的這些瑜伽館裡傳的瑜伽已經很走樣、很膚淺了。尤其是那個被稱之爲「世界瑜伽之都」的山區小鎮瑞詩凱詩裡的瑜伽，已經完全商業化了，人們在利益的驅動下將瑜伽作爲一項有前途的生意來經營。在他們眼裡瑜伽不再是一門博大精深的文化，而是一個赤裸裸的可以用來發財的流行商品。

在印度，那些真正修行的人，或願意去真修實證的人對瑞詩凱詩的人們的做法很反感的。我剛到印度時，就問過若干人是否知道瑞詩凱詩，這些人都不修行瑜伽，衹是德裡大學的普通學生或一般的市民。但他們的回答卻驚人的相似：知道呀，我們印度人都知道這個地方的，那是一個專門用瑜伽騙外國人錢財的地方。同時，這些好心人還反過來忠告我，不要去瑞詩凱詩，那裡沒有真正的瑜伽。

但後來我還是多次去瑞詩凱詩，當然不是去那裡學習瑜伽，而是去了解更多的情況。如果你到瑞詩凱詩，會發現那裡是世界上瑜伽館最多的地方。一個不足五萬人的喜馬拉雅山裡的邊陲小鎮，卻有數百家大大小小的瑜伽館。但在這些瑜伽館裡，沒有多少印度瑜伽愛好者在那裡學習。所以這些瑜伽館便將目光投向那些不遠萬里而來的西方人和中國人，對於這些不了解真相的人，他們攪動三寸不爛之舌，收取高昂的學費，但卻傳授不出什麼有價值的知識。他們傳出來的衹不過是那些在印度隨便一個學過幾天瑜伽的人都知曉的皮毛性的、入門式的東西。

請說說您創辦的那本《東方瑜伽》雜誌的事吧？

我到印度健康与家庭福利部瑜伽与自然疗法研究中央委员会任教後，發現他们有一本瑜伽杂志，是一本正式的机关刊物。但印度政府里的腐败和官僚现象较为严重，机构臃肿，人浮于事。本来是一本很好的瑜伽专业学术交流杂志，却被他们办成了一个每期衹印刷不足两百本的地摊式的小册子。于是我就跟委员会的主席穆提（B.T.Chidanada Murthy）先生谈，能否把这本杂志交给我来办。我提议把它办成一个英汉双语的大型国际性的瑜伽专业学术杂志，并新命名为《东方瑜伽》，同时在汉语区和英语区發行。鉴于我在瑜伽修行上的一点造诣和对中印文化交流的巨大热情，主席先生很爽快地答应了我的请求。同时，为了维护《东方瑜伽》的合法性和权威性，随後，我收到了健康与家庭福利部瑜伽与自然疗法研究中央委员会的正式授权书，并由委员会主席穆提先生亲自担任该杂志的社长兼总编。同时由委员会将此事（即在原来的杂志基础上改版成英汉双语的国际性瑜伽交流学术杂志）上报至印度健康与家庭福利部及中央政府。不久我们还幸运地收到了印度前总统 A.P.J.Abdul Kalam 先生对这本新杂志给予的热情洋溢的亲笔贺词。印度前总统 A.P.J.Abdul Kalam 先生本人修学瑜伽多年，是一位杰出的原子能专家和著名诗人。

他在任期间曾访问過中国，是一位对中国十分友好的总统。在如此善缘相助下，我们开始了《东方瑜伽》杂志的创办工作。

說到該雜誌的編輯發行，也是頗費周折。英語的稿件我們不愁，瑜伽委員會本身就是一個印度乃至全世界最大的瑜伽學術研究和臨床研究機構，每年都有很多學術科研成果。這些成果都可以發表在我們的雜誌上。同時我在印度還有一些瑜伽師朋友，他們都可以給我提供稿件。但這些稿件都是英文的。《東方瑜伽》是英漢雙語雜誌，也就是說每期還得有一些漢語稿件。我在印度三四年沒有回國，和國內的瑜伽界聯繫很少。如何獲取高質量的漢語稿件，這是我們當時面臨的一個問題。

還有編輯問題。印度瑜伽委員會裡本身就有很多專業的編輯人員，但他們衹能編輯英文稿件。那漢文這部分稿件的審稿和編輯怎麼辦呢？籌辦之初，我的想法很單一。我看到印度和中國這兩個瑜伽大國，熱愛和參與瑜伽的人員如此之多，卻沒有一本屬於我們瑜伽人自己的雜誌。也正是爲了彌補這個空白纔積極爭取《東方瑜伽》的。但是，實際操作起來，纔發現困難重重。半年多後，等我們終於把創刊號稿件全部編輯完畢後，卻發現我們根本沒錢印刷。委員會衹給我們政策和工作支持，但不給我們經濟支持，也就是說我們沒有一分錢的經費。萬般無奈之下，我衹好在我的中國學生中「化緣」，宣講該雜誌對於中印乃至世界一億多瑜伽愛好者的思想交流、經驗交流和學術交流是如何的重要；該雜誌對引領人們走向健康、提陞瑜伽修行、獲得生命進一步的覺醒，是如何的重要；該雜誌還對加強中印傳統友誼如何的重要等等。最後，有學生站出來，從並不寬裕的生活費中擠出了經費。就這樣，《東方瑜伽》如願出版發行了。印中兩國的瑜伽人終於有了一本屬於我們自己的國際性交流雜誌！

在此，我鄭重呼籲：這些在雜誌背後默默付出的人們，纔是真正的功德無量者，如果我們通過這本雜誌獲得了一些健康，獲得了一些啟迪，獲得了一些知識和正見，那麼我們首先要做的就是，真誠地感恩他們，將我們最美好的祝福回向給他們！

剛纔聆聽了您對印度瑜伽現狀的一些客觀介紹，那麼中國目前的瑜伽狀況存在哪些問題呢？

任何一個領域都有這樣那樣的問題。但當前中國瑜伽領域的問題之多之重，著實出乎我的意料。

1. 多數瑜伽老師的綜合素質太低

瑜伽老師位於我們瑜伽事業的最前沿，他們的素質直接決定著這一偉大事業的興衰成敗。這次我回國走訪了不少城市，也接觸了不少瑜伽教練和瑜伽從業人員。我最大的感嘆就是這些人員中多數文化程度和綜合素質普遍不高，絕大部分遠遠達不到一名合格的瑜伽老師應有的程度。

不久前，我在國內的一次瑜伽講座中，隨意問了一下聽課的人員，有沒有人看過《論語》，有沒有看過《道德經》《南華經》《楞嚴經》，看過哪怕一遍也行。令人遺憾的是，座中竟無一人。接下來，就更不用提印度的傳統經論《博伽梵歌》《韋

陀經》和《奧義書》了。對於這些瑜伽學的經典著作，大家甚至聞所未聞。而聽講者大都是來自各地的知名瑜伽老師和瑜伽館負責人。

瑜伽學是整個印度文明孕育出來的智慧成果，是整個東方五千年文明孕育出來的身心修學的奇葩。也就是說整個東方文明都是瑜伽學的母親。無母何來子？我們斷不可將瑜伽與整個東方文明割裂開來。一旦割裂開來，瑜伽學就成了一個死物。都說瑜伽學博大而精深，「博大精深」這四個字不是隨便亂說的。以我的經驗，沒有十年八年對東方文化（以印度和中國爲核心）的埋首研究和參悟，對瑜伽學和生命修證的內涵定難登堂入室。其實不衹瑜伽修證和生命學如此，古今中外，哪一門學問不是如此？對於一門學問，一派思想，一個歷史文化體系，我時常由衷地感嘆：說到真懂，談何容易！

在這次國內的走訪中，我發現大多數瑜伽教練們不愛學習，不善思考，不注重個己的人格錘煉，甚至有不在少數的所謂的瑜伽老師僅僅是叶公好龍式的喜愛瑜伽，或僅僅出於功利主義來經營瑜伽。光怪陸離的生活表面令他們迷失了人生方向和立世之本。他們並沒有充分意識到，瑜伽是一門嚴肅的生命科學，是一門嚴肅的身心淨化和昇華的無上妙法，更是一門博大精深的東方傳統文化。既然它是一門文化，就需要我們必須具備相應的文化擔當意識和文化傳承意識；既然它是引領我們進入生命殿堂的不二法門，就需要我們必須以最真誠最嚴肅的態度來對待它。立人先立己，度人先度己。瑜伽教師及其從業人員的整體素質、文化水平等很多方面有待於提高，依我看來已到了刻不容緩的地步。

2.過於注重瑜伽姿勢和動作的練習

在諸瑜伽流派中，唯有哈他瑜伽是十分強調姿勢和動作練習的瑜伽。自上世紀八九十年代起，受中國瑜伽先行者張蕙蘭女士和莫漢先生等影響，國內的瑜伽業大多以哈他瑜伽爲主。

眾所周知，哈他瑜伽在印度瑜伽史上是公認的基礎性瑜伽，它的境界非常低。這個流派的瑜伽是由一些高難度的姿勢和動作以及相關的呼吸方式組成的。它僅僅是作爲昆達裡尼瑜伽、八步（勝王）瑜伽或我們的皇冠瑜伽的輔助瑜伽而存在的。

瑜伽的梵文是 Yoga。Yoga 的本意是統一、相應和貫通。與什麼相應？與什麼貫通？與我們生命內在的那個先天即有的本性（又名神性、佛性、聖性、大梵）相應與貫通。這在瑜伽學和印度傳統文化中是十分明確的，以及在整個東方文化中，這個目的都是十分明確的。那麼通過什麼來實現這個終極目的，即如何與我們生命內在的那個先天即有的本性相應與貫通？禪定！通過禪定！禪定是貫穿包括瑜伽在內的所有東方生命修行始終的。東方數千年來的生命實踐一再地告訴我們：禪定是獲得開顯生命先天本性最快速、最直接、最核心的途徑。捨此別無他途。一旦生命內在的先天本性開顯出來，諸如解脫呀，大徹大悟呀，神通呀，成就世間事業呀，人生圓滿呀，淨化身心和祛病健身呀，轉變氣質呀等等，都在裡面了。

而進入和深化禪定最有效的方式就是打坐和觀想。打坐是外在的形式，觀想是內在的方式。關於如何打坐如何觀想，古來瑜伽都有很多非常成熟的教授和經驗。

爲了能夠很好地打坐，在打坐前可以練習一些姿勢和動作來幫助活動一下氣血和關節。氣血順暢了，關節拉開了，這樣在打坐時就有一個更好的效果。古代瑜伽大師們是出於這個目的，纔設計出一些姿勢和動作的。這些姿勢和動作在歷史上就慢慢地演化出一門相對獨立的瑜伽流派，這個流派就叫做「哈他瑜伽」。

由此可見，哈他瑜伽僅僅是正式進入瑜伽修行（即止觀和禪定）的熱身功法。而我們中國瑜伽界乃至西方瑜伽界不明瑜伽修行之本意何在，多年來陷身於哈他瑜伽繁雜的姿勢和動作中難以自拔，一直停滯於瑜伽修學的「熱身」階段。前幾天我曾對一位瑜伽界的朋友說，西方瑜伽界我們先不管，就說中國瑜伽，二三十年來我們徘徊在學前班階段，這個歷史未免太長了些。我們早就到了該上小學，該上中學，甚至該上大學的時候了。目前，中國所有的行業和領域都在一日千里地發展著，都在日新月異地進步著，唯有我們瑜伽，數十年來竟連「學前班」都沒有畢業。痛定思痛，整個瑜伽界是不是應該好好反思一下了？

3.「瑜伽病」的流行

「瑜伽病」是近二三十年來纔有的一個新病種，它是對練習瑜伽引發的各類不良癥狀的總稱。「瑜伽病」的出現和形成與上述的瑜伽老師綜合素質偏低以及過於強調和追求高難度的姿勢和動作的練習等原因是直接相關的。形成瑜伽病的主要原因如下：

第一，我們的瑜伽教練們多數綜合素質太低，對生理學、解剖學、運動力學和心理學等相關學科的知識沒有一個很好的了解，盲目教學，導致學員在錯誤的指導下練習瑜伽各種姿勢和動作而出現某些身體組織拉傷、扭傷等。

第二，盲目擴展哈他瑜伽練習方式，如近來流行的水中瑜伽、高溫瑜伽、孕婦瑜伽、普拉提瑜伽、夫妻瑜伽等。其實這些瑜伽還是哈他瑜伽，衹不過換了個名稱而已。以前的哈他瑜伽是在地上練習，現在移到了水中練習或於 40℃甚至超過 40℃的高溫教室裡去練習而已。在水中長時間地浸泡或於空氣不流通的高溫教室內運動太久，對我們的健康十分有害。這是引發「瑜伽病」的又一來源。

第三，曾幾何時，我們瑜伽界內部和普通民眾對瑜伽產生了一個嚴重的誤解，就是瑜伽等於高難度的姿勢與動作，誰掌握了這些高難度的姿勢和動作，誰就是瑜伽高手，否則，你就是一個瑜伽外行。由於這種不良思潮的影響，無論是瑜伽愛好者，還是瑜伽教練們，都在爭先恐後地把哈他瑜伽裡的姿勢和動作往高難度上發展，甚至往超高難度上發展。把能不能做出高難度和超高難度的姿勢和動作，用來作爲評判我們瑜伽功夫高低的標準，甚至是唯一的標準。這嚴重背離了瑜伽的本意和目的。

人體的生理結構和承受能力是有一定限度的。而如今我們將哈他瑜伽的姿勢和動作業已演變到了遠遠超出我們正常生理承受能力的極限。可想而知，一旦這些姿勢和動作的難度超出了生理承受的極限，它們不僅不再給我們帶來健康，反而會對人體各大組織、骨骼、關節、神經、韌帶、內臟等產生重大破壞。本來我們修學瑜伽是爲了祛病健身的，反而舊病未除，現在卻增添新病——瑜伽病。據不完全統計，

目前我國瑜伽教練中，有高於 70%存在著肌肉或韌帶拉傷、生理系統紊亂、關節疏鬆、脊柱變形等因不正當練習瑜伽姿勢而引發的「瑜伽病」，甚至出現了吐血、神經混亂、內分泌失調等更爲嚴重的後果。

不衹中國瑜伽界大量存在著「瑜伽病」現象，印度和其他國家的瑜伽師同樣如此。那裡的「瑜伽病」比例很可能比我們中國還要高。我認識一位印度著名的外科醫生，他曾對我說，在印度，幾乎所有的哈他瑜伽大師們都有不同程度的因練習高難度姿勢和動作而導致的各種關節問題。他本人曾經爲十幾位瑜伽師秘密地做過膝蓋或脊椎等手術。如 XXX 和 XX 等（因導師列舉的這幾位瑜伽師在中印都有很高的知名度，故筆者決定隱去姓名），都曾經找過這位醫生做過膝蓋等部位的手術。

在我國和世界各地普遍出現的「瑜伽病」現象，到了需要我們必須反思的時候了。但這種現象並不是現在纔有的，衹能說「瑜伽病」是近幾十年纔開始流行的。我曾多次去過印度著名旅遊城市齋普爾，那裡有一個非常壯觀的城市博物館。在這個博物館裡就收藏著一組瑜伽泥塑，這組泥塑有至少三四百年的歷史了。通過這些泥塑我們了解到，在幾百年前的印度，那些瑜伽苦行者們已經將哈他瑜伽的姿勢和動作，演變到了非常高的難度，很多超高難度的動作，竟連專業的雜技演員也未必能做出來。這些瑜伽苦行者們有意通過這種「非人」的方式來折磨自己，以達到其苦行之目的。這些苦行者們，有些高舉一隻手臂絕不放下，以此來修苦行；有些是在極冷的高山上發誓即使凍死也決不穿衣服，以此來修苦行。其中另有一些苦行者，則是通過長時間地保持著這些超高難度的瑜伽姿勢，以此來修苦行。苦行是印度歷史中的一個重要傳統。但歷代實踐苦行者畢竟是極少數人。如果我們將這些本來用於極少數的職業苦行僧修行使用的超高難度姿勢與動作，推廣給一般的大眾，顯然是盲目的，更是錯誤的。

儘管苦行是印度自上古時代就已存在的一個古老的傳統了，但歷代印度聖哲中，有很多人並不贊同這種通過極端地折磨自己來期望獲得生命解脫的方法。其最爲著名的代表者就是兩千五百多年前的釋迦牟尼。釋迦牟尼在未開悟之前就是一名嚴格的苦行者，在他的苦行僧老師的教導下，進行了很多年苦行。就連釋迦牟尼的老師都佩服他在苦行上做得比他們還好。後來釋迦牟尼發現苦行並不能帶來生命的解脫和開悟，於是就決然地放棄了苦行。就在他放棄苦行一週後，他獲得了大徹大悟，即由一名凡夫轉化爲一名聖者——佛陀。所以佛陀在此後的四十九年傳法中，極力反對其弟子修學那些以自我折磨爲樂的苦行，因爲「苦行非正道」。佛陀的正道是什麼呢？就是「中道」——既不是極端苦行，也不是追求放逸的「中道」。

4. 瑜伽練習者的收效太慢

修學瑜伽的目的衹有兩個：一個是它具有神奇的祛病健身功效；再一個就是它可以很快讓練習者獲得生命本性的彰顯而實現開悟解脫。開悟解脫是瑜伽修行的終極成果，這個我們暫且不說。首先我們來討論一下祛病健身這一瑜伽的初級目的。

目前我國主要傳播的是哈他瑜伽，這種瑜伽在祛病健身方面的效果是相當局限而緩慢的。說其局限，是因爲練習這些高難度的姿勢和動作，並不是所有年齡段的

人都可以做到的，特別是中老年人很困難。相比較而言在祛病健身上最有需要的是什麼人？恰恰就是中老年人。如果我們不是一味地採用哈他瑜伽，而是採用別的瑜伽，則我們利益的人群就可以覆蓋幾乎所有的年齡段了。說其效果緩慢，那是因爲這幾十年來中國瑜伽一直封限在哈他瑜伽的姿勢和動作裡。這些姿勢和動作非常像是另一種形式的體操。這種體操式的練習對付一下亞健康還勉強可以，但要是用它來正式地治療各類慢性病和疑難雜癥，顯然力不從心，難以勝任。

瑜伽在祛除沉疴方面有著非常神奇的效果，這是已被數千年的瑜伽歷史一再地證實了的。瑜伽有著西方各類體育運動所無可比擬的祛病方法和自己獨特的理論學說，如「業力學說」「四大學說」「氣、脈、輪學說」和「身—心學說」等獨特的病源學說。在這些理論學說的指導下，通過相應的呼吸訓練和禪觀修習，可以達到迅速地從深層更新身心，令身心在極短的時間內脫胎換骨而實現化除各類慢性病和疑難雜癥的目的。這樣的祛病方式及其效果是西方各類體育運動或體操式的哈他瑜伽的姿勢與動作所難以實現的。因爲真正的瑜伽修行是通過淨化體內能量，疏通氣脈，激活脈輪，深度地和諧身心等方式來實現的。它的方式完全不同於常規的體育鍛煉。故瑜伽的祛病效果是一般性的體育鍛煉難以企及的，故它時常能創造出醫療史上的奇跡。

除此之外，歷代瑜伽大師在長期的內觀中，徹見身心和生命的一切內涵和奧秘，在此基礎上發明瞭完備的醫學體系，這套醫學體系過去人們稱之爲「神醫」或「聖醫」，因爲這套醫療體系在過去祇有那些瑜伽聖哲們或苦行僧們纔能掌握並運用。歷史上，那些瑜伽大師無一例外地都是偉大的醫生，他們可以自如地運用各類人體潛能，如運用第三隻眼爲他人透視診斷疾病，輸出體內的能量和運用心靈力量爲他人醫治疾病，時常取得不可思議的效果。如近幾年在中國知名度很高的印度近代偉大的聖哲克利希那·穆提（J.Krshina.Murti）前輩到了九十多歲高年了，每天還有不少老百姓找他運用能量和禪定力給他們醫治各類身心疾病。

這些臨床診病和治病的方法，以每天連續講上三到五小時計算，至少需要半個月以上纔能大體講完。關於生命醫學這一大塊瑜伽學的重要組成部分，我們中國的瑜伽界一直沒有引進來，而這一大塊內容恰恰是瑜伽學的核心之一。

由於上述的種種原因，導致中國瑜伽練習者在祛病健身方面，遠遠沒有享受到瑜伽那令人不可思議的神奇功效，以至於事倍功半。虛耗時光和生命之現象，觸目皆是。有問題並不可怕，甚至像目前中國瑜伽領域裡的這些十分嚴重的問題，同樣也不可怕。這一切都取決於我們對待問題的態度：是諱疾忌醫呢，是麻木不仁呢，還是振奮精神，尋思出一些有效的解決辦法？如果我們這些瑜伽人喪失了反省能力，如果我們喪失了接受錯誤的勇氣，如果我們喪失了道德操守，那麼，瑜伽文化在我們中國必成短命之鬼。構建一個思想非常困難，開創一個時代非常困難，但如果我們去毀壞一個東西，那是十分容易的。

5.過於詩意化地談論瑜伽

我們一直說瑜伽是一門科學，是一門學理精深的生命哲學。既然它是科學，我

們就必須要具有科學的態度和科學的思維方式。一種科學的態度和科學的思維方式是需要長期的訓練和強化纔可以的。瑜伽修行者就是一名生命學家，瑜伽傳播者就是一名科學普及者。無論是一名生命學家還是一名科學普及者，冷靜、客觀、理性、嚴謹，能熟練地掌握和運用相關學術術語來作爲表述方式等等，這是一名科學探索者必備的基本素質。

還說上次我的那個講座，我就問那些來自各地的瑜伽教練們：你們在談瑜伽時，最愛說的一句話是「瑜伽是身心靈的成長」，很多瑜伽場館把「身心靈的成長」作爲標語放在最顯要的位置，那麼我問你們什麼是「身」？什麼是「心」？又什麼是「靈」？你這個身是指的哪個身呢？我在做夢時，夢中有一個「我」在這樣那樣，那麼這個夢中的「我」叫不叫身呢？我想象出有另一個「我」坐在我身邊，這個想象出來的「我」叫不叫身呢？瑜伽學是承認人死後有靈魂的。那麼我問你們，這個人死後的靈魂叫不叫身呢？你們說的這個「身」的成長是指哪個身的成長？是我們這個肉身的成長呢？還是夢中之身的成長呢？還是想象出來的那個坐在我身邊的這個身的成長呢？還是死後我們的這個意識身（即靈魂）的成長呢？

再說「心」。人們在夢鄉時也是有喜怒哀樂的，這個夢中的喜怒哀樂之心叫不叫心呢？出生前我們有沒有心呢？死後我們有沒有心呢？你們所說的這個「心的成長」是指哪個心呢？不僅如此，瑜伽學裡有「真心（本心）」和「妄心（幻心）」之說，那麼你們所說的這個「心的成長」指的是真心的成長呢，還是妄心的成長呢？

再說說「靈」。你們所說的這個靈是什麼意思呢？是靈魂的靈呢，還是基督教裡「聖父、聖子、聖靈」的那個靈呢？還是靈氣（即真氣）的靈呢？還是原始宗教裡所說的「萬物有靈」的靈呢？還是道家所說的「先天一點靈光即是汝之真源」之靈光（即元神，也即先天本有之智慧）之靈呢？瑜伽在中國發展二三十年了，也許我孤陋寡聞，我從來沒有遇到一人對「瑜伽是身心靈的成長」這句話作出過透徹明曉的解釋。

如果我們自己都弄不明白每天掛在嘴邊的話是什麼意思，我們怎麼將它們教導給別人呢？這不是誤人子弟嘛！「瑜伽是身心靈的成長」這句話看上去多美，多有詩意。但我要鄭重地說一句：朋友，瑜伽不是風花雪月，瑜伽是生命科學。瑜伽關乎到人們之身心健康，關乎到人們的生命覺醒與解脫。斷不敢拿我們自己的健康與生命如此大事來大發詩情。我們是生命科學的探索者，是身心革命的實踐者，不是吟風弄月的詩人！

打开中国的瑜伽书籍或瑜伽网站，看看里面谈论瑜伽的文章，几乎全是那些充斥着小资式的和小情调、小随感的文字。传播或谈论瑜伽，必须本着以理服人、以德感人、以神奇的功效征服人的原则。瑜伽是非常严肃的身心内在革命，而革命不是请客吃饭，革命不是写诗作画。科学必须板起脸来说话，杜绝随性，杜绝浪漫。前几天我和一位国内很知名的瑜伽老师交谈时，她问我对她的瑜伽文章怎么看。我率性地表达了我的看法：不敢苟同。我说你把瑜伽弄成了诗歌，弄成了小女人式的随笔。你的文字处处在玩弄小资式的情调，“我站在山顶上，吹着晨风，血红的太

阳自东方喷薄而出，此时我感到天人合一……”等等类似的文字很多。

我們是瑜伽修行者，瑜伽是由生命科學、生命哲學和生命醫學這三大核心組成的。無論是科學、哲學和醫學，都不允許摻雜所謂的浪漫。比如說，時下有不少人生活沒有目標，人生沒有方向，心靈找不到著落。這是我們這個時代的一個普遍現象。這些人心理學的方式也用了，成功學的方法也用了，這方法那方法都試過，不行。他們來到我們瑜伽裡，這時候我們能不能運用瑜伽哲學給他們指明一個生活的方向？能不能給他們開顯一個人生的道路？能不能幫助他們找到存在的價值和生命的意義？我們不是口口聲聲說瑜伽哲學是東方哲學的核心嗎，我們不是口口聲聲說瑜伽文化是東方乃至人類最優秀的文化體系之一嗎，怎麼體現出來？弄個浪漫的隨筆，來個小資式的情調，就體現出來了？

天人合一就這麼容易嗎？當代不少人竟然把天人合一中的「天」膚淺地理解成天空，理解成大自然。殊不知，古人所說的「天」是指萬物之本源，是指萬物之創造者，是宇宙和生命之本體，是「天命之謂性」的這個天。天人合一是個體身心與本性的全面貫通，用西方的話說，就是與上帝合一；用瑜伽哲學的話說，就是與本源的「大梵」合一。中國人叫做「天人合一」，印度瑜伽叫做「梵我合一」，西方叫做「道成肉身（即上帝與我合一）」。儒家叫做「仁我合一（通體皆仁也）」，佛家叫做「融入法界（或證入法界）」。故天人合一之境是諸家修行之極致，是生命究竟之歸宿，是成佛成聖之境，是瑜伽裡的三摩地（Samadhi）後對宇宙人生的大徹大悟之境（Moksha or Enlightenment）。即使是上根利器之人，沒有數年之功，也難見其蹤，難嘗其味。往山頂上站一下，看著日出豪邁一下，就天人合一了？如果天人這麼容易合一，那我們還艱苦地修學瑜伽幹什麼呀，那我們還勞心費神地窮究經論幹什麼呀，大家天天上泰山看日出好了。

6. 僅有「形傳」，而無「心傳」和「神傳」

自古以來，瑜伽一直有三類授受方式，即「形傳」「心傳」和「神傳」。「形傳」就是我傳授你一些瑜伽姿勢、動作和呼吸方法，你回家去刻苦練習。一分汗水一分收穫，練習久了，慢慢地就出效果了。這種方式就叫做「形傳」。因爲我傳授你的這些姿勢、動作和呼吸方法都是有形的，是可以看得見聽得到，是可以模仿的。形傳收效最慢，因爲沒人可以幫你，必須得靠你自己一點點地練習。所謂「一日練一日功，一日不練十日空」，它是逆水行舟，不進則退。哈他瑜伽就是典型的形傳瑜伽。

其次是「心傳」。心傳簡單地講就是學生將其導師、導師的導師們的修行成果——能量、能力、境界、功德、智慧等通過師生之間「心心相印」「生命相通」的方式直接傳輸給學生。這是一種站在前人肩膀上、站在巨人肩膀起步的修行方法。心傳的方式相比於形傳而言，要簡單得多，但其外形簡單而內涵深廣。心傳的體系（理論與方法）完整地保存在我們的皇冠瑜伽裡。（請參看本書的前面諸章節。）心傳這個方法又名「倒果爲因法」，即將導師和導師的導師們的修證成果快速接收過來，成爲學生的成果。所以學生可以在極短的時間內獲得其導師和其導師的導師們

的境界和生命。故心傳法門可以令學生在極短時間內獲得祛病健身和開悟解脫等驚人之成果。

其次還有「神傳」。建立在神傳基礎上的瑜伽，以傳統的奉愛瑜伽爲其代表，同時我們的皇冠瑜伽則是另一個代表。現在國內已經有少數人在學習奉愛瑜伽。但就我所了解到的情況來看，現在國內的奉愛瑜伽衹是奉愛瑜伽的形式，修學者並不知其要領與精髓在何處。嚴格地講，奉愛瑜伽並沒有傳入中國。或者換句話說，我們中國人至今沒有得到奉愛瑜伽之真傳。大家都在想當然地學習奉愛瑜伽。所以，在他們身上，我未見到有什麼修行成果出來。奉愛瑜伽如果修行得力，它可以在極短時間內令學人獲得大徹大悟。其效果類似中國的禪宗，時常可令學人當下直入解脫。關於神傳，關於奉愛瑜伽的問題如展開來講，需要用上好幾天時間纔能講完。對於那些根基比較好的人，在聽講解的過程中，他們很可能就得大成就了。以後有時間的話，我們不妨專門拿出些時間來系統講一下奉愛瑜伽的內涵和奧妙。

「形傳」是全人類在授受與傳承知識和技能時所使用的方式，不獨瑜伽如此，而「心傳」與「神傳」纔是我們瑜伽和東方生命修行所特有的方式。瑜伽之獨特，即獨特在此，瑜伽之神奇與深奧也在此。如果我們在授受與傳承瑜伽時，沒有「心傳」與「神傳」，而僅存徒具外表之「形傳」，那瑜伽和西方的體育、體操等相比，有何不同？

7.對「瑜伽」一詞作過於狹隘化理解

在中國瑜伽界眼裡，對什麼是「瑜伽」有著非常狹隘的理解。僅僅把這個概念局限於指稱印度傳統的瑜伽流派，如勝王瑜伽、奉愛瑜伽等。這些瑜伽流派都是真正的瑜伽，這是沒有疑問的，但印度的傳統瑜伽在很早以前就傳入中國了，最早可以上溯到東漢，通過絲綢之路隨著佛教一起傳過來的。少林寺裡的八段錦就是典型的從印度傳過來的瑜伽術，衹不過傳過來後我們不再稱其爲瑜伽，起了個新名字，叫「八段錦」。還有易筋經，和八段錦一樣是典型的印度瑜伽術。我們古人並沒有止於對瑜伽術的引進，我們還在此基礎上給予了很大的改造和發展。如八段錦傳入我國後，演變出了「坐式八段錦」「站式八段錦」「武術八段錦」等等。易筋經也是如此。這是其一。

其二，佛教中的修行方法，簡稱佛法，就是在印度傳統文化，特別是印度傳統瑜伽學說和修行的禪定基礎上發展出來的一門生命修證體系。這個體系無論其哲理，還是其修行法門，都是非常博大精深的。佛法是印度傳統瑜伽文化的一個十分重要的分支，更是印度傳統瑜伽文化開出的一朵奇葩。

其三，穆斯林教，我們中國人稱之爲「回教」，進入印度後很快與印度教和傳統瑜伽思想相融通而誕生了一個新的走內在修證方式的流派，叫「蘇菲派」。蘇菲派是穆斯林教的「密宗」。受印度教和瑜伽的深刻影響，蘇菲派的學說和生命實踐方式大異於中東的傳統穆斯林教。穆斯林教裡的蘇菲派修行體系是印度瑜伽的又一十分重要的分支。

「瑜伽」一詞的本意是什麼？就是結合與相應。所以一切生命內在的實踐，包

括理論學說和修行方式，都是真正意義上的瑜伽。我們如此來理解瑜伽、定義瑜伽，纔能持守住「瑜伽」一詞之本意而不失。針對此前大家關於「瑜伽」一詞的極度狹隘化的理解，我們提出了「大瑜伽觀」這一概念。將中國的八段錦、易筋經、五禽戲，各種吐納導引以及整個佛法、道家內丹術與蘇菲派等這些東方傳統文化裡的生命實踐與修證體系，全部涵蓋於「瑜伽」一詞之下。如此我們就可以清楚地看出，整個東方傳統文明無一例外地皆是建基於瑜伽之上。瑜伽是整個東方文明的基石，是東方文化的乳汁，是東方文化深處的 DNA。無瑜伽，則無東方文明。如果我們想復興東方文明，欲悟入東方文明，我們必須回歸到其源頭——瑜伽。捨此別無他途。因此提倡和弘揚瑜伽，是復興東方文明、悟入東方文明的第一步，也是無比重要的一步。如果我們不用「大瑜伽觀」來提陞和指引當前的中印及世界瑜伽運動，如果我們不能很清楚地意識到瑜伽與東方文化之關係，那麼依照時下我們對瑜伽極度狹隘化的定義發展下去，我們必將作繭自縛，我們必將流於一法一術而故步自封。

在我們創刊《東方瑜伽》之前，印度瑜伽委員會幾位領導和我商量給予這個新雜誌什麼名字好呢？我堅持使用「東方瑜伽」這個名字，向他們解釋我們「大瑜伽觀」的含義：瑜伽不衹是印度的瑜伽，它在兩千多年前就傳入了中國、韓國、日本和東南亞、中亞一帶，在那裡與當地文化結合，並業已演化出了一些新的理論和修行方法。所以瑜伽早就成爲了東方各國的傳統文化的核心組成部分。最後他們一致讚同我的提議。

綜上所述，我國在對五千年瑜伽發展史的認識和東方傳統文化的繼承方面，尚存在著諸多不足，更談不上開拓創新了。所以說中國瑜伽事業未來必定任重而道遠。

當人們有幸開始修學瑜伽時，他的修學程序是先從形傳學起，再經過心傳最後進入神傳階段，還是不需要遵守這個程序？

這是不一定的。我們既可以遵照先修學「形傳」，再修學「心傳」，最後到達「神傳」這個程序，也可以起步直接進入到心傳或神傳裡修學。這是由師生兩方面來決定的。從學生方面講，形傳的瑜伽大體上不需要太多的知識儲備，也就是說對學人的知識文化素養要求不太高。比如說哈他瑜伽，都是些姿勢和動作，你照貓畫虎地模仿就行了。它不需要學人必須擁有多麼高的學歷或知識，就算是文盲也無妨，一樣能學得很好。但心傳和神傳就不同了，它們雖不需要學人必須擁有很高的學歷，但需要學人有較好的理解能力和感受能力，需要學人有較高的悟性。從老師方面講，這個老師如果精通心傳和神傳，他就可以引領學人在沒有任何形傳修學基礎的前提下，直接將修學者帶領到心傳和神傳領域。形傳的特色是「汗水加時間等於功夫」，心傳和神傳的特色是「悟到得道」。不是說心傳和神傳階段，我們就不需要修行了，同樣要修行。但不同的階段對「修行」二字的理解是有著天壤之別的。在形傳階段，學人的修行是全憑個己之力來疏通氣血，淨化身心。而在心傳階段，修行的意思是接收導師的成果爲我們自己的成果。所以在心傳階段，修行的過程就是接收的過程，就是轉導師之成果爲我們自己之成果的過程。而神傳則是直接從我們的生命內在的

本性，即神性或佛性或聖性中接收一切。因爲我們的本性是天地宇宙和個人身心的創造者，故凡是天地宇宙有的，我們的本性之中自然涵有，它們沒有的，我們的本性中可能也有。也就是說我們的本性永遠大於現有的宇宙和我們自己。故本性不僅是我們唯一的家園和父母，它更是我們無上的導師。一切外在的導師都是臨時的，衹有我們內在的這個本性纔是我們永遠的、最終的導師。

儘管學生的身心基礎是決定我們採用什麼方式教授他們的前提之一，但這並不是最主要的前提，最主要的前提是在老師這邊。如果這個老師很精通心傳和神傳，他就可以直接將學人帶領進這兩個階段裡去，而不需要必須經過形傳這個階段。

第二天先生教導心要

昨天您衹解說了瑜伽的初級目的是實現祛病和健身，同時您又開示我們瑜伽修行的終極目的是開悟和解脫。請您講授一下關於瑜伽的終極目的吧。什麼叫開悟呢？

開，是打開、開顯之義。打開什麼？就是打開我們先天本有的智慧和能力。進一步講就是打開本體——创生天地和我们身心的那个本源。这个本源，这个本体，这个人人具有的先天智慧和能力，我们中国人称为“道”，瑜伽称为“梵”，儒家称为“仁”，佛家称为“佛性”，等等。开就是开显这个道，这个梵，这个仁，这个佛性。打开了，我们就悟了。悟是了悟、觉悟、醒悟之义。悟是相对于迷而言的。我们世人都在迷中，不迷于外界就迷于内心。总之我们都在迷中。如何使我们不迷，如何判断真善美和假恶醜，如何安頓身心，如何穿越世事的表象而见其本真，如何勘破生死之幻象等等这一切问题的最终解决方式衹有一个，即打开我们的内在佛性——内在的先天智慧和能力。別無他途。所以我們整個東方文明所追求的最終目標就是一個：如何開悟。無論是孔孟之道、佛陀之道、老莊之道，還是我們現在正在談論的瑜伽之道，其終極目的就是一個：如何引導人們進入開悟。開悟和解脫是孿生關係。一個開悟者必是一個解脫者——從沉迷中解脫，從生死中解脫，從一切紛亂的幻象中解脫，等等。開悟就是覺醒——從身心的沉睡中醒來，從人生的沉睡中醒來，從存在的沉睡中醒來，從宇宙的沉睡中醒來。這樣講開悟，可能大家覺得有些抽象。那我們就試著換一種方式來描述一下開悟者的基本特徵。

第一，開悟者就是聖人。他擁有古今一切聖賢所特有的天地般的胸懷、吞吐環宇的氣度和高不見頂、深不見底的境界。所以孔子在《周易・文言傳》裡說：「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。先天而天弗違，後天而奉天時。天且弗違，而況於人乎？況於鬼神乎？」

第二，開悟者必然是慈悲和博愛的。因爲我們的本性中潛含著至真之博愛，至純之慈悲。一旦這個人徹底開顯了他的本性，他想不慈悲都不可能。他必視一切人如己而救助之。他時刻準備好去盡全力幫助他人，而唯一的理由就是其「仁者，愛

人」和「仁心之不容己」。一種徹上徹下的大愛始終通貫其身心內外。

第三，開悟者必是一位智慧的化身，必是一位理性的化身。因爲本性即是一切智慧之源、一切理性之源。

第四，開悟者有天地氣象，有涵化萬物之能力。故開悟者可以自發地將與他有關聯的人與物不好的一面向好的方面轉化與提陞，包括轉化他人的疾病與心理障礙等。不僅如此，開悟者還可以給予他身邊以及一切與他建立心靈聯繫的修行者以極大的催化、提陞和保護，並能很好地清理和轉化學人身心內外諸多逆緣和障礙，令其修學進度事半功倍。

第五，開悟者可以預知自己的死亡時日並能生死自主。當自己的肉體不堪再用時，可以自由地、自控地放棄它。但如果有特別的需要，開悟者也可以自覺地適當延長自己的壽命。

第六，開悟者有或大或小的各類神通。所謂的「神通」就是擁有那些超越常人的特殊能力。如開悟者在經歷死亡時，可能伴隨著大地震動、鳥獸悲鳴、肉身光化，或死後肉身未經任何防腐處理而異香滿室並永遠不朽（即金剛不壞身）等等現象。

第七，開悟者可以對此前一切聖賢的經論言行，一經接觸當下即徹知其真意。如禪宗六祖慧能大師，在開悟前不識字，可一旦開悟後，對所有的經論，當別人爲他誦讀時，一經入耳即明曉其全部內涵。

第八，開悟者外表溫和而莊嚴，他們都是人類文明，特別是人文文化和生命文化的最大開創者和引領者。他們擁有極大的創造力，因爲他們融入了創造之源。同時開悟者有極大的穿透世事表象的智力，故開悟者有能力做眾生之導師、世間之舟車。

……

剛纔歸納的這幾點衹是開悟者最爲基本、最爲共通的特徵。如若展開詳述，還可以進一步地歸納出幾十種或上百種特徵。另外，開悟者還存在著因流派不同、個體差異而出現的諸多非共通特徵。開悟分兩種，一種是「理悟」，一種是「證悟」。上面歸納的這些開悟者共有的基本特徵主要是針對「證悟」者而言。什麼是理悟呢？就是我們在理論上、在道理上、在文字上明白開悟是怎麼一回事。而「證悟」就不僅是在理論上、在道理上、在文字上明白了，而是身心的一個實際的經驗和證實。在歷史上，有些人是先理悟後證悟，有些人是先證悟後，再反過來對一切古今關於生命的學說給予學理上的明透。還有一些人則是理悟與證悟同時獲得，難以說清哪個在先，哪個在後。

另外，因學人身心素質不同，根性不同，類型不同，用功勤勉與否不同等因素，存在見道開悟的過程有遲速之差異。遲者需多生多世，最速者則可當下開顯本性，識得本真，所謂言下大悟者是也。但即使是那些上根之人言下徹悟，也是有一定前提的。此前這些人都已經具有很好的修學基礎了，在某個機緣下幸遇明師指點而「當下大悟」。因此一名合格的瑜伽導師，必須具有一種準確地識別出學人現處何境地、是何根性之手段與纔能，而當下抉擇出相應之教授。這就是孔聖的「因材而施教」。

說到瑜伽的教育，其不同於現今學堂中之西式教育之處甚多。在數千年的瑜伽史上已經發展出了一套很成熟的瑜伽特有的授受方式和傳承法式。我們不妨名之爲「瑜伽教育學」或「生命教育學」。「瑜伽教育學」如展開來講，十分豐富。以後有機會再講吧。

我們剛纔仔細聆聽了您關於瑜伽修行的最高成果——開悟和解脫的基本特徵的描述。但我們發現一個困擾我們已久的問題，即這些開悟者，這些大成就者是否還有七情六慾？如果有，那他們的七情六慾和我們常人是相同還是不同？

這個問題是個老問題了。在魏晉時期，聖人有情（七情六慾）呢，還是聖人無情呢，這在當時是一個非常重要的學術問題。那時社會上最傑出的思想家都參與進來討論這個問題，如王弼、何晏、鍾會等人。有人說聖人是無情的。聖人嘛，怎麼可能如我們這般俗人一樣陷於情感和慾望之中呢？聖人之所以是聖人，就是因爲他已經化除了個己之情私和慾望而成理性之化身，不再糾纏陷溺於常人的情私與慾望。故而名之曰開悟者，或名之曰聖賢。

又有人說，聖賢是有情的。人非草木，孰能無情？聖人也是人，開悟者也是人。既然是人，就必然有情在。無情何以愛人？無情何以對他人的苦痛感同身受？無情何以在醜惡面前挺身而出？無情何以涵物化民？如若無慾，何以聖賢們欲齊家治國，欲普度眾生，欲開萬世之太平？凡 此種種，無不說明聖賢不僅有情，而且他們的情、他們的欲是大情大欲，比你我常人之情之欲還要強烈還要深遠。

聖人無情論或聖人有情論，似乎都有道理。我們的回答是：開悟者是有情的，但此情非一己之私慾私情，更非濫情；開悟者又是無情的，因開悟者通體上下皆是理性（本性）之化身，故其言行舉止皆如理如法，公正清明，其間無絲毫夾雜個己之私情私慾。

還有一個問題，就是男女之欲與開悟之關係。當一個人在開悟時或開悟後會時刻處於一種極度的喜悅和獲得生命內在自由的快樂之中。這種極度的喜悅和生命內在自由的快樂簡稱爲「極樂」，即一個人所可能有的源自生命內在的終極滿足之樂。古代那些通過瑜伽修行而最終獲得生命徹底覺醒後的瑜伽大師們爲了讓人們通俗地理解這種「極樂」的生命狀態，時常將這種特殊的生命狀態，比喻爲或形容爲常人在性生活達到高潮時的那種快樂。但這僅僅是瑜伽大師們勉爲其難的一種比喻。其實當生命通過瑜伽等修證而獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，與通常的性生活中高潮的快感有著本質上的不同。

第一點不同在於：性生活中高潮的快感是偏向於肉體的，而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂是更傾向於心靈的和精神的。

第二點不同在於：性生活中高潮的快感是淺表的、短暫的，而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂是深層的、永恆的。

第三點不同在於：性生活中高潮的快感過後，時常帶給人們的是空虛、疲勞和麻木等，而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，它帶給人們的是心

靈更加充實，精力更加充沛，身心更加敏銳和更富於感受能力與反應能力。

第四點不同在於：性生活中高潮的快感時常令人們溺於肉體和感官之樂而難以自拔，而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，可以很有效地令人們從溺於肉體和感官之樂中超拔出來，進入一種高度的寧靜與超脫之中。

第五點不同在於：超出正常頻率的性生活令人們短壽，加速身心的紊亂和朽壞，而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂，它帶給人們的是身心內進一步的和諧、健康與長壽。因爲開悟者對生死這個人生中最大、最深的幻覺業已覺知，並將自己的個體小我融入進本體這一永恆的無我之我中。

第六點，也即最後一點不同在於：性生活中高潮的快感與生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂分屬不同需要層面，故不可以相互取代。依據著名心理學家馬斯洛之「需要層次論」，性需要和性滿足，和飲食需要、睡眠需要一樣，在人類的需要層次中屬於最低需要，即生物性的需要，或名之曰「本能需要」。而生命獲得徹底覺醒後生起的滿足和重獲自由的快樂的需要，在人類的需要層次中屬於最高需要，即存在需要，或曰「生命需要」，又名之爲「人生的終極需要」。此需要在馬斯洛的心理學中，被稱之爲「實現人生之需要」或「超越自我之需要」。瑜伽學和生命學則名之爲「生命覺醒之需要」或「神（神性）的呼喚」。性之需要屬於人類最初級和最基本之需要，而生命覺醒之需要則屬於人類最高級和最終極之需要。故兩者之間不可相互取代和混淆。

在東西方文化中，一直流傳著這樣一種思想：認爲一個實現了生命徹底覺醒後生起滿足和重獲自由快樂的人，是不會或不可以再有性需要的。換言之，即一個實現了人生終極關懷的人，一個實現了生命覺醒的人，一個修行獲大成就的人，是不會或不可以再有性需要的。還有一個思想是：一個有性需要的人是不可以或難以獲得大成就的，是不可以或難以獲得生命之徹底覺醒的。這兩個觀點都指向同一個結論：性需要和生命覺醒需要是對立的、衝突的、非此即彼的。人們衹能從此兩者中擇取其一。

在印度有一個傳統，就是認爲瑜伽的修行必須禁慾，也就是說性生活與瑜伽的修行是水火不容的，是兩者衹能擇其一的。印度自古以來都有很多的瑜伽苦行者，這是印度特有的一道人文風景。無論是都市還是鄉村，都能輕易地見到他們的身影。但印度同樣有另一個傳統，就是認爲瑜伽修行必須借助性生活，性生活中的性高潮是我們在未開悟之前經歷和認識開悟的最主要途徑。這個觀點後來演變成了中世紀的「性力派」，又名「性愛瑜伽」。此派瑜伽極力提倡在瘋狂的交媾中去體會開悟或獲得開悟。性力派錯誤地認爲，衹需通過濫交和狂交即可達到瑜伽的最高境界——生命的覺醒和解脫。

盛行於中世紀的「性力派瑜伽」在印度歷史上持續時間並不長，但它卻對印度此後的文學、詩歌、雕塑、宗教儀式等產生了不小的影響。如自性力派興起以後，印度文學與詩歌中遂產生了「香艷體文學」；在雕塑藝術方面湧現出大量的裸體雕塑，甚至出現了大量以表現動物交媾、人獸交媾和神與神交媾爲主題的雕塑作品。

位於現印度中央邦境內、被聯合國列入「世界物質文化遺產名錄」的性愛寺廟群的內外石壁上（這些寺廟群皆爲純石質建築）的數萬個以表現裸體美和人、神、獸等交媾爲主題的雕刻藝術品就是一個典型的代表；以及印度教中盛行至今的男女生殖器崇拜（即林加）等皆爲「性力派」影響下之產物。

所有的禁慾主義思想和觀念其實質，即是將人類的性需要和生命覺醒需要尖銳地對立起來，強令人們從此兩者中衹能取其一。正如睡眠需要與對藝術的需要或愛情的需要之間不存在任何衝突和矛盾一樣，其兩者完全可以並行而不悖，共存而不害。性需要和生命覺醒需要之間同樣也不存在任何衝突和矛盾，它們之間同樣可以並行和共存。因爲性需要和生命覺醒需要是通過不同的方式和途徑來實現的，它們分屬不同的需要層次。故任何人爲地將其兩者對立起來都是錯誤的，也是不必要的。如果硬是將其人爲地對立起來，其結果衹能給人們帶來更多抉擇上的煩惱、靈與肉的決裂以及文化和觀念上的分歧。

無論將生命覺醒與性生活極端地對立起來，還是「性力派」將生命覺醒與性生活緊密地聯繫起來，認爲交媾是通向生命覺醒的最佳途徑，其本質都是極其荒謬而陳腐的。這純屬歷史性的誤會或叫做歷史性的誤導。早就到了該澄清兩者之間的關係的時候了（即兩者之間毫無關係），不然我們將會一直糾纏於此問題而滋生出一些不必要的煩惱。

您談到這裡，讓我想起印度的一位很有影響的人，叫「奧修（Osho）」。他 1990 年就去世了。但近十幾年來，他的書陸續被翻譯到中國大陸和台灣，並在中國瑜伽界裡贏得了很多追隨者。奧修的書裡就非常喜歡談論性與生命覺醒之關係。其中有一本已經翻譯成漢語的書，書名就叫《從性到超意識》。超意識就是我們所說的「生命覺醒後的意識」。這本書所宣揚的思想，和您所介紹的性力派觀點是一致的，也是提倡通過性來獲得開悟。

關於奧修及其思想，我還是挺了解的。在上世紀九十年代中葉，那時候奧修的書剛剛翻譯到中國來，我們就開始對這個人的學說和思想給予了關注。當時的翻譯者有幾個人，其中最主要的一位，名叫陶稀，一位很優雅的女士，任教於上海某名牌大學。我去上海時見過她，她帶著我們幾個朋友一起遊玩了上海的幾處景點，一起吃飯等。那時我們聊得很愉快，彼此引爲知音。但自上海一別，我很快去了西藏雪域進行禪修和考察那裡的瑜伽。再後來我就到了印度，所以與陶稀女士一別十幾年。

一個偶然的原因，我得到了她的電話和 MSN 號碼，我們重新聯繫上了。那時我已經到印度一段時間了，奧修的一些主要門徒多次來拜訪我，因此我對奧修的思想學說有了進一步的了解。自與陶女士聯繫上後，我發現她對奧修的理解和認識基本上還停留在十幾年前我們相見時的階段。爲了陳述我對奧修的看法，我給她寫了一封很長的信。這封信的底稿至今仍然保存在我的電腦裡。過一會我打開電腦給你們看一下。

好的，非常想拜讀一下您的大作。這兩天我們傾聽您的教導，收穫之大無以言喻。我們這幾位都是修學瑜伽十幾年的人，但在這十幾年裡，您的教導是我們收穫最大的一次，真正發人深省，如醍醐灌頂。您以後會常回國嗎？多麼希望以後時常能聽到您的開示呀。

以後我會常回國的，衹要需要，我隨時回來。儘管這幾年我在印度已經有了一些影響，在那裡也有一些很鍾愛我的學生和師友，但我是中國人，我的根在中國。在印度的這些年裡，無論各方面情況有多好，但我始終有一種漂泊無依之感。在不久的將來，我想我一定會徹底回到國內，回到我的中國學生身邊盡心，回到我的父母身邊盡孝……

致陶稀

——關於奧修

海上一別，匆匆十餘載。其時弟乃一風華正茂之青年，如今已近不惑矣。世事滄桑，難以盡述。弟自有記憶起，即入生命修學至今。吾一直努力當好兩個身份，一是努力當好一個學生，力盡天下學問。發心上承聖賢，下繼絕學。不敢妄言爲天地立心，但求疏通歷史紛繁，朗現東方智脈，文而明之，以生命內涵之光華驅散人世之沉暗。此志發軔童蒙，日夜懸心，廢寢忘食，分秒不敢懈怠。再者就是努力當好一名引路人，遂貿然以師自居，於十八歲起正式登台講學至今，將弟多年修學所得傳承於後學晚輩，期望吾東方學術不輟，期望吾民眾身心有所依歸，人生有所著落。

弟自入道以來，無論居弟子位，抑或居導師位，著實結交了當世無數賢哲。其人之品格，其學之精深，無不令弟肅然起敬，引爲師友，增補人生快樂。但也在數十年間，目見太多邪說橫行，謬論成風。時常感嘆民智之不啟，又復痛恨此等宵小之輩流毒之深，貽害無窮。奧修者流，即屬此類。

大凡女人以情爲生，男人以理爲業。因女人需生子執家，非情無以系之；男人負認知之責，故必以理性爲其天職。由是，男女常以各自秉承不同而生分歧。如此差等出自天性，似難消除於旦夕之間。如是之故，吾以下所論奧修（Osho），伏望吾姐思之再三，洞明心意。以吾觀察，奧修學說失當之處甚多，約其大要如下。

一、嘲笑古德，斷我文明慧命

初學者乍見奧修之書，嘗以爲此人學富五車，知識廣博，極易生膜拜之情。然吾觀奧修之學，僅做平常閑談雜論，固無不可。但奧修及其門人，若欲僅憑其上下全無邏輯連貫之碎言片語，來創說立論，張揚學術，流佈思想，則頓覺其書蒼白無力，全無統緒，學人難以憑依。如此可知奧修，究其極致，僅可權充一時之師，斷難成就萬世師表。門徒謂其「當世最偉大的佛陀」「大師中的大師」等浮誇之辭，除了暴露其人及其門徒不學無術之外，再無別解。

若欲成就萬世師範，必有一完整之學系，自足之道統，方可承上而啟下。如此一以貫之，綿亙不絕而成江河之流。東方儒佛道，西方文哲，乃至基督爲教，皆難越此。無人僅憑碎言片語，雜無統緒之說教，即可垂訓萬世，以爲師範。

然奧修其人，处处嘲笑古今之文明体系，斥之如腐。复改以自己诗化之言语，标此为最上。以个人诗化言语为传道舟车，本身并无不可，自古皆有。在东方以禅

师为最。但禅师并没有一概地否定文字经教和文明体系，他们祇是提倡禅“不立文字”和“不着文字”，并一再强调此论调仅是接引学人时的一种方便法门。但尽管如此，这种方便法门到了晚唐以後，流弊甚大，滋生出花样繁多的“狂禅”“看话禅”“野狐禅”“文字禅”“口头禅”“枯寂禅”等。为救禅宗之偏失，中晚唐及之後，复有很多禅师起来极力提倡研究经教。遂有是言“兴佛者禅也，毁佛者禅也”的警世之说。

奧修譏笑傳統學說體系不遺餘力，以摧毀吾人類數千年智慧體系爲終生職志。故其學初看上去，似給人以掃除陰霾、痛快豪邁之感，但如吾輩稍有文化歷史經驗之人，皆不以此爲善。古禪師言行，恰如六祖大師所論：「吾此法門，是接引上根器者，最上根器者。」其言下之意是：對於一般的民眾，禪宗的那些「教外別傳」之種種做法並不適合。奧修其人生於印度，從未涉足中華半步。僅得禪宗之皮毛，即急於東施傚顰，以「當代最偉大的禪師」自任。評論禪理，呵佛罵祖，引爲時尚。奧修大笑傳統中人皆爲守舊之徒、迂腐之輩，斥之爲「這些都是在強化你的頭腦，餵養你的自我」——意思是學習這些傳統經教都是障道之因。殊不知，唐代那些大禪師們哪一個不是滿腹經綸之人？都是在遍學一切經論之後，再經祖師一番點化而大悟生死。

弟也是向來反對那些一味抱殘守缺、食古不化之人，但吾輩同樣認爲，高度地尊重古聖先賢之言教和追慕其風範是絕對必要的。這使吾想起一句話：「古人雖然離我們遠去，我們似乎可以對他們任意評論，他們也不可能從墳中起來反駁我們。但儘管如此，我們仍然需要對逝者給予盡可能的敬意和高度的尊重。他們已經取得的智慧和經驗不是可以隨便僭越的。」尊重他們就是尊重歷史，就是尊重人類數千年的智慧和辛勤開創的文明。肆意嘲笑前輩，輕慢歷史，就是對人類之大不敬。

歷史一再地告訴我們，文明的發展必自很好地繼承中來。沒有在很好地消化、理解和繼承之基礎上，是不可能有進一步的發展與超越的。印度和中國這兩大古國的傳統文明，現在都遇到了千古未有的斷裂——此尤以印度爲甚。像佛經裡、耆那教經典或唐代玄奘大師在《大唐西域記》裡記載的當時的那個印度文化盛況，在此後的一千多年裡，印度再也沒有出現了。經伊斯蘭人入侵，莫臥爾人入侵，最後經英國人入侵，共計一千多年下來，印度早已遠非文明鼎盛時那個樣子了。其文明經過數次斷裂，現在的印度民眾文明程度普遍偏低，已經到了讓我們吃驚的地步。

在中印目前的文明現狀下，弟認爲我們急需要做的不是放肆地去大笑古人，而是潛心深入古聖先賢的生命世界，用心去體會他們，理解他們，消化他們。祇有這樣，我們纔能重建文化傳統，再現諸聖言行深處的「以心傳心」，以一種合乎新時期的方式復活他們那偉岸鮮活之生命。這需要一些真有發心之人，數十年如一日，腳踏實地，一點一滴地去做。復興東方文明（以中印爲主、以生命實踐學爲主、以生命解脫爲歸宿的文明），是一項任重道遠之事，不可一蹴而就。反觀奧修，如「野牛闖進瓷器店」，將所有傢什橫掃一空。可他又爲我們帶來了什麼新思想呢？他僅僅爲我們帶來了「將腦袋『空』一下」「對人生微笑一下」等這點東方文明裡的皮

毛。憑此吾輩即可期待中印千古文明再興？即可復現千賢出世、萬聖齊鳴之文化盛況？若奧修做此想，可述之爲愚昧與幼稚，但吾輩斷不可亦做如是念想。故弟嘗勉後學尊師重道，力圖思接千載，繼傳絕學，以（古聖之）心印（個己之）心。以弟思之，此的確是爲師天職，不可一日輕忽。奧修者流，爲吾輩明鏡，宜嘗引以爲戒。

二、拋棄人生職責，貪圖安逸，躲入頑空死寂之心境，爲奧修學說之本

「見空」與「空見」乃東方學術之眼目，生命覺醒之準繩，尤以印度之學以此爲甚。印度之學中，復以佛之空論最爲精華。佛在世時傳法四十九年，闡般若空見耗時二十二載。由此可知，空論（即般若之學）實乃佛法之基，人天眼目。但佛之空論是有其無以辯駁的緣起學說爲其基石。其空也有其階段上的不同。

第一，小乘聲聞之空：此空論立基於四大非我，人生無常，所受皆苦，業報輪迴等而起此見（即空見）。依此之見，成就小乘經論，以「四阿含經」爲其代表，現今主要流傳在南亞諸國。證此空見，可得羅漢果位。

第二，小乘緣覺之空：緣覺又名獨覺，意即獨以證見生死流轉之十二因緣次第緣起而得解脫之人。

第三，大乘初教之般若之空：此空不似小乘之空，衹空己身之四大五蘊，或個己人生中之十二因緣之流轉。而是依萬物皆因緣而起，因因緣故，故當體即空，不假推究思擇，不假觀後方知其空而不實，即不假種種方便，直下即空。故般若之空，外空一切萬法（天地和一切世間學術），內空身心五蘊，特別是受、想、行、識此四蘊，因（色）身之一蘊主要在小乘時已空。佛立此般若空論，其真意在於「蕩相化執，令歸實相（實相即無相——因真理無形相故）」。以此成就諸般若經，其論以印度龍樹菩薩爲其代表，龍樹菩薩所著般若之論有《中論》《十二門論》《大智度論》，其弟子提婆著有《百論》。東晉時有大德鳩摩羅什譯龍樹和其弟子之四論入中華，不久形成了中國佛教第一個教派——三論宗（有時也稱四論宗）。此宗承般若諸經論之精神，直下見空，不假思擇，有見即破，不立一法。故此宗號曰「大乘空宗」。

第四，大乘終教之空：該空即唯識之空。唯識宗自龍樹菩薩之後約二百年興起於無著菩薩和其胞弟世親菩薩，主要是爲了糾正龍樹空宗的流弊——沉空溺寂，故起而對治之。其對治之法是依《解深密經》《楞伽經》等而立萬法唯識之論和唯識種子之論。其論大約是：萬法皆生起於意識中的第八識——阿賴耶識中的虛妄之種，轉此虛妄之種爲真智之種（轉識成智），即成佛道。此宗同樣也是空論，但其見空之法自層層對心識內虛妄不實的分析中顯示萬法皆空之諦理。此學爲唐時玄奘引之東來，遂成中國一大宗門。

第五，大乘頓教之空：聲聞空、緣覺空、般若空、唯識空，此四空之學在古印度皆有傳承（後皆引入中華）。但大乘頓教之空學，此則吾中華佛教獨有之學，此學以《華嚴經》《大乘起信論》等立論，其立論以如來藏（或自性清淨心）爲基，認爲萬有一切皆如來藏自性興起（不是緣起，是佛性性起），修道之人若能直下認取此自性清淨心，即名得道。華嚴宗和禪宗依此而興。

第六，大乘圓教之空：此空之論起自隋朝有「東土小釋迦」之稱的智者大師（天台宗創立人）。此空之論以《法華經》《涅槃經》等爲基，張舉一念三千，凡夫當下一念即是諸佛之體。此當下一念若迷則十法界（六道再加羅漢、緣覺、菩薩、佛爲十法界）全空，若悟則十法界全爲真實（此見恰與般若經之空見相反），故此空見最難理解，不獨教外之人，即使教內歷代大德能實知此空見者，代乏其人。

此衹述及漢地佛法之諸空之論，尚未涉及到中國西藏密宗之「大圓滿空見」「大手印空見」及覺囊派之著名的「他空見」等空見。由此可知，若論空見，唯佛法最精最富最徹。如海之經論皆爲諸空之論。但各階段之空論，皆非常有系統，同時也有十分明確的理路可循，可思，可入，可學，可證。

綜上所述，吾姐可知，奧修之學中所論之空全無理路可入（沒有佛法中以四大、五蘊、緣起、種子識、如來藏、一念三千等解析十分清楚之學基爲立論之本），僅此一句：No-mind 或 To inner space。依奧修所說，你衹要達到了你內在的那個空，你就成道了，你就成佛了。試問，此空是上述諸空之中的哪個空？所成之道是上述諸空道中的哪個道？所成之佛是上述諸佛中的哪個佛？——小乘之獨覺佛耶，大乘之般若佛耶，大乘之唯識佛耶，大乘之如來藏佛耶，還是天台宗的圓覺之佛耶？

另，奧修之學中，處處以見內在頑空爲終極目的（僅達心理學中的潛意識層面，離生命修學中的自性或本性層面遠甚）。見此空者非常之易，佛儒門中，凡入門初學之徒皆可得見，不足爲奇。自古以來，多如繁星。即使西方基督徒中，某一小信之人，皆可時常見之。不特於此，南北朝和唐宋時大多詩詞家，他們都證到了某些空性（有詩詞爲證）。就連南唐李後主，如此荒淫之君，都能寫出「恰似一江春水向東流」的千古「見空」名言。若行者僅止於此，那修道似乎也太易了。但，奧修及其門人，至今不覺其非，仍然在宣揚那些所謂的「無頭腦」啦，「達到你內在的中心——空」啦等等，看似妙談高論，實則淺陋之至，不足吾輩付之一笑。

三、曲解经典，私意發揮

讀奧修之書，知其好作驚人之論，處處可見。如佛陀附其身幾天後，他覺得「不好」，又讓佛陀「走了」，等等之語。以此暗示他和佛陀是「哥們」，和耶穌是「兄弟」。凡此種種，不一而足。

奧修另一個愛好是大談東西方聖賢經典。東西方聖賢經典是人類共同的精神財富，誰都有權利去學習和談論它們，當然奧修也有這個權利。但要想談論就需要認真地去談論，萬不可東拉西扯，私心忖度。奧修關於西方和印度的那些經典的談論吾先不提，就說說他對吾國的老子、莊子等人的談論吧。那都是些什麼談論呢？擷取其中隻言片語後，大加發揮一己之見而已。

《道德經》是一個獨立的智慧系統，《南華經》亦復如是。由《道德經》和《南華經》合在一起（再加上別的一些經典，如魏晉時期王弼之《老子注》和向秀與郭向之《莊子注》等）構成了一個更加完整更加豐滿的智慧體系。這個智慧體系，我們一般名之曰：道家。道家之學起自老、莊，終於王、郭，其後再無俊傑之輩出現。

與佛教相比，老莊是真正的中國人自己發明的般若學。這門學問同樣是以通過「無我」「無執」「守雌」「坐忘」「心齋」「齊物」以達「玄智（即般若智）」而獲生命解脫的。其修學以見「有名」和「無名」（《道德經》首篇）之真相開始入門，經過八十一章的層層辨析後，而真實地進入玄智以獲解脫（即獲得「德」）。

自王弼等人在魏晉之季復倡此學而使其風行天下。恰在此時，佛教般若學東來，借此老莊玄學之助，非常順利地將佛教的般若學接引進來。但老莊學之歷史功績並未僅止於此。在佛教般若學傳入後，仍然暗助其演進，因老莊般若學涵天蓋地，通吃有無，別有一番理趣。故在其暗助之下，佛教般若學與吾漢土老莊之般若學互參合璧，在中國迅速向縱深處發展，很快在隋唐之季發展出天台宗的大圓頓止觀法門，以及盛唐之季的以心傳心、直下成佛的禪宗。老莊承傳下來的三代先王之無爲心法至此方功德圓滿。

以此可知，老莊所傳玄學之道（即中華本有之般若空學）之博大深邃若此。豈是奧修之流「把舟虛一下」「向內觀空一下」「把鞋子弄得合腳一下」等，能輕易地窺其堂奧？！讀其談論老莊之書，曲解之處自首至尾。對那些原典中常用的術語，根本不去用心體究，認真領悟，而是想怎麼解釋就怎麼解釋。表面上看，奧修其書天馬行空，快意淋淋，實則肆意發揮，不著邊際。對於什麼是「道」，什麼是「德」，什麼是「玄之又玄」，什麼是「後其身而身先，外其身而身存」等等概念之本意，十之二三尚未把握，安敢大談特談之？！也衹有奧修之流有此狂妄之膽，在不明究竟的情況下大談而特談之。吾中國古來學者，因秉執傳繼絕學不可隨意造次之心態，每論及這些學問時，總是謹慎小心，有的放矢，知一說一，知二說二。本著「知之爲知之，不知爲不知」的原則而談論之。

故不知者，謂奧修者流大談老莊，從此吾中華聖學走出了國門，弘揚於天下；而知之者則謂，此舉實斷吾眾生慧命，毀吾千古心性生命之學於掌聲喧囂之中——嗟夫！奈何？！奈何？！

不特於此，更有甚者，就是奧修在談論孔子時（其似乎沒有專著談論孔子，衹是在一些言談中時常涉及對孔子的看法），謂孔子實乃一禮儀學家，「他精通數千種應該怎麼坐，怎麼站等等之禮儀」，說孔子是那些固守外在禮法的代表者。這恰是奧修所不喜之類。故每當奧修談論孔子之時，總是把他作爲死板教條之流的典型來調侃。這和奧修一貫提倡的「愛與歡笑」似乎是針鋒相對，水火不容的。

佛陀的教化究其本質而言是以出世爲歸。當一個人開始追隨佛陀後，首先就是出家入山（現在是入寺）和斷絕一切世俗關係。開始從小乘的數息觀學起，慢慢地修學白骨觀、無常觀等，由此脫離下三道之苦，而得天人果位。再進而修學緣起觀和四禪八定等，漸達非想非非想處天（三界的最後一天），再向上深觀無我之理而入羅漢第一果、第二果、第三果，最後達大阿羅漢果位。等到了大阿羅漢果位後，佛陀說，很好，但這纔僅僅是個開始，下一步纔是正式修學——六度萬行而開始菩薩道的修行。等到了第六地以上的大菩薩果位後，那是一定要到世間來度眾生和學習世間五明知識（內明——各種禪定之學，不衹是佛教的禪定，一切「外道」的禪

定都需要學習；醫方明——各種醫學知識；工巧明——各種生活工具的製造和使用；因明——邏輯學和哲學；聲明——音樂、文學、修辭等），到世間來老老實實地做一個普通人，老老實實地做一些有益眾生的事業。這就叫做「修菩薩行」。到最後，菩薩修行圓滿了，當成佛之時也是一定要到人世間來成佛的（別的地方不行，在那裡成不了佛）。成佛時必須到人間來，必須「示現」諸如出生、娶妻、生子等「世間相」。成佛後，也必須在人間度化眾生。故《壇經》曰：「佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，猶如求兔角。」

孔子曰：牟尼老兄（佛陀比孔子年長約十四歲）呀，你把修學之路設計得那麼麻煩幹什麼？你先讓你弟子們一個個地斷子絕孫，捨愛離家，又是學數息，又是學緣起，又是什麼四禪八定，花樣百出。最後你又讓他們必須入世，並說不入世不能成佛，最後必須「示現」出生呀，娶妻呀，生子呀等等。你何必兜那麼大的一個圈子？吾輩儒者，一開始就讓人們不離世間，從三歲開始讓他們學習孝義和灑掃應對之法，就在這些日常之中，去顯化他們每個人都有的內在的「仁」。我說的那個「仁」，就是你牟尼先生所說的「佛性」或叫做「真如」。這個「仁」不是在天上某個地方，它就在每個人的內部，在上孝下慈中，一步步地就可以充實並顯化出來。其「仁」內可通化全身，外可通化天地。其中關鍵就是一個「盡」字。所以我教導小子們，無論做任何事，一定要盡心盡性地去做。盡心者實即盡仁心也，盡性者實即盡仁性也。當我們在每件事上盡心盡性了，那麼，那仁就徹底地顯化出來了。當我們的仁心仁性顯化出來後，我們是不是就成佛了？我們是不是就解脫了？佛陀你一定會回答我「Yes」吧！

孔子又曰：別小看我儒門中的灑掃應對、上孝下慈之教呀，它看似庸俗平常，沒你的那些四禪呀八定呀來得花樣繁多，可我的這個方法，人人可學，個個可做，平實穩重，見性迅速（當下就見）。你可能聽說過我的那個隔世大弟子孟子的「四端之心」之妙論吧，當小兒將落井之時，看到的人馬上就生起了惻隱之心。「惻隱之心」是什麼？不就是你佛陀談了四十九年的佛心覺性嘛！一個村夫愚婦就在孺子入井那一刻即可非常自然地把你的佛心佛性顯化出來了。用你佛陀的話說，就明心見性了。就是這樣簡單的事，你老哥卻把它弄得那麼曲折麻煩。故吾輩儒者力倡「不語怪力亂神」之說，在人倫日用中盡心知性以知天，而實現人生之究極，開顯生命之本真而入覺醒與解脫之境。

由於孔子見道之徹已如上述，所以在儒家，根本無需大談鬼神。爲何不語？無需語也。那些東西衹能惑亂精神，徒增煩惱，故不語也。孔孟之道，不需涅槃而入大化流行，不生西方而入極樂。何其自然！何其平實！但此儒門心法並不是每個人都能明其真意的。明其真意者，從歷史上看還是儒門後人爲多，特別是到宋明新儒家諸賢那裡，他們可以說都是真正明透孔子真意之人。弟雖然此前遍學中國的西藏密宗和印度教中的各大密法，現在看來，天底下最大的密法就在儒家的小兒灑掃應對之中，在給父母的端茶倒水之中，在《三字經》之中。這些是吾此生見到的最大的密法，也是最平庸無奇的密法。故孟子曰：「聖人，人倫之至也。」如此圓透之論，

也衹有儒門聖賢可得而說之。佛法眾多，異彩紛呈。儒門則是超越絢爛紛繁，復歸平淡簡易。故儒門的是人文之教之極致，天下學問之歸宿。「天不生仲尼，萬古如長夜」，誠然也。

但是可忍孰不可忍的是：奧修不明孔門真意，不知孔聖其所聖何在，對其大加嘲笑，謂其「衹是個死守禮法之老頑固」。其識見之淺陋，以至於此！就這樣的一個人，自詡其是開悟之人，真不知其所悟何理，所見何道？孔子因徹見天道，明通生命底蘊，而洗盡浮華，讓絢爛之極歸於平淡。故設無上妙道於日常上孝下慈之中，於執家報國之中。由此而開「內聖外王」之恆道。自古以來，締造了無數賢哲，此自不待吾多言。另有最重要之處在於，孔聖垂教實乃吾中華數千年來民族之靈魂。賴此靈魂，吾中華數千年來雖經萬難而終可一再復興，雖經百折而可屹立不倒，端的賴於孔子之聖化之功也。反觀印地之佛教，印度自佛教大興後，國勢一代不如一代，後多次被外國入侵後斷其文化血脈，斷其生命傳承。最後連佛教本身也難以自保而被伊斯蘭教將其連根剷除，使當今印人不聞佛教之聲，不知佛教之名，已過千年矣。相比佛陀之於印度，和孔聖之於中華，孰利益眾生功德更宏乎？——無需思之，自明也。故儒門弟子讚夫子曰：「望之儼然，即之也溫」，「瞻之在前，忽焉在後」。別一讚曰：世之賢者如山岡，猶可越也；夫子如日月，不可得而越也。如是之語，平實之論也。奧修見道不徹，學術不精，對吾古聖先賢妄下評論，真乃是可忍孰不可忍！再給他的手臂延長十丈，他仍然無法觸及到我中華千古聖學之皮毛。

四、對於瑜伽學中的「昆達裡尼」及「脈輪」等學說的極度膚淺化理解

關於隋唐以後道教內興起的內丹之學，是否潛傳自印度的昆達裡尼及其脈輪之學，因爲吾沒有查到切實證據，不好在此斷言。但若仔細了解道家內丹學中的「內景圖」「河車圖」「三花聚頂圖」「出神圖」「週天圖」及各種內丹書論，不難發現，它們和印度瑜伽裡的昆達裡尼及脈輪學說在根本處是何其相似。詳究上述之圖，又可以反過來驗證印度瑜伽裡的昆達裡尼及脈輪諸學說，其內涵是如此的豐富深奧，體系完整，層次分明。而傳承印度瑜伽及其學說最完整且發展的最圓滿者，當屬印度佛教晚期出現的密宗。後密宗完整地移植到了中國的西藏，並在西藏得到進一步的深化和發展。其中以紅教的大圓滿和白教的大手印爲其代表。

印度的脈輪學說與中國的經絡學說是有著很大區別的。中國的經絡學說，其重點在於診治疾病。而脈輪學說重點是在身心修行以望獲得生命的終極解脫。故經絡學說其究極之處，不過衹在平衡身心，養生祛病。而脈輪系統其實質是一個精神系統，一個生命系統，一個由凡夫到成佛（即開悟解脫）的內在身心實證系統。經絡系統看上去要「實在」一些，而脈輪系統看上去更意識化一些，或者說，它就是一個意識系統或稱作一個生命哲學系統。中脈上的七個輪是生命（或叫做意識）的七種不同的存在形式或叫做生命的七種存在境界。

下面的六個輪是六道（也即生命的六大存在形式），最上面的那個輪（頂輪）是超出六道後的生命存在。故昆達裡尼瑜伽和我的皇冠瑜伽以及八步（勝王）瑜伽

等流派，主要是通過喚醒那個最初的意識（即昆達裡尼），從最下面的海底輪開始一層一層地向上打開脈輪（打開哪個脈輪即打開與之對應的那一層的生命境界）。最後，那個最初的意識「昆達裡尼」到達頭頂頂輪，而獲得開悟，也即出離六道，終止輪迴，了脫生死。

再來看奧修所謂的「昆達裡尼」，他讓他的學生們隨意地亂舞一氣，再靜下來調整一下呼吸等，如此即名之曰「昆達裡尼啟動」。在中國早就有一種流傳在民間的功夫，叫做「自發功」。就是放鬆後，讓意識對身體不加管束，自由地讓身體搖擺活動。如此半個小時或一個小時下來，練習者會有非常輕鬆之感，大小疾病也可由此好轉。此種「自發功」來自當年的坐禪之人。久坐之後，全身氣血不暢，就通過這種「自由活動」的方式來活血化瘀。後來禪者們又在這個自由活動的「自發功」基礎上稍作引導，形成了一種似舞非舞的「舞蹈」。因這種「舞蹈」看上去像一個酒喝多了的人在「醉舞」，故此舞被命名爲「僊舞」或「禪舞」。在敦煌石窟中就有多處畫有此舞。後來在民間又發展出在自發功基礎上稍作引導而出現的似拳非拳的一種「拳術」，這種拳術就叫做「神拳」。（義和團之前身就叫做「義和拳」。在義和拳之前身，就叫做「神拳社」。所謂的「神拳」即指此拳。）

因爲這種自發功可以非常有效地使人們進入似醉非醉、似僊非僊的潛意識狀態（這種狀態很舒服，同時也極易引發一些幻覺），又經過一段時間軀體的「自由活動」後，可以在體內產生麻、涼、脹、熱或電流等感覺，極易使不明真相者，以此產生「吾得道了」「吾有功了」的認識，若再加上身心中大小疾病有了好轉後，就更是堅信自己「有道了」「有功了」。若僅僅以此就認定，我們的昆達裡尼發動了，我們的脈輪打開了，甚至認爲我們快得道了，快解脫了，對此，弟除了長嘆一聲以外，衹能無語。

上個世紀八九十年代氣功流行時，這種自發功是最早傳出來的幾種氣功之一，如「鶴翔莊氣功」「嚴新自發功」等。這些屬於自發功範疇的氣功很快就風行全國，那時習此功者非常之多，不少疾病都治好了，還有人被開發出了一些初級的人體潛能。但這種自發功其效果之極致也不過如此。如以此境地即曰成佛成道，那義和拳的人早就個個成道了，那些當年的氣功愛好者們也早就成道了，何須再等奧修出世？這些小法小術，用來調節身心，解除初步身心問題（如亞健康等），的確有其效果。但以此希求無上正道，得大解脫，開大智慧，套用佛經裡的一句話就是：「欲煮沙成飯，永不可得」。

在印度普那市的奧修社區裡有「一百多種」修行方式。這「一百多種」幾乎都是大同小異。歸納以後，也就那麼幾類。這幾類修行方法沒有一個是高深的，皆屬彫蟲小技範圍。這大概與奧修本人不喜高深，愛把一切東西全部處理成簡易淺薄有關吧。但奧修不知，有些東西是可以通過努力化繁爲簡的，有些東西是不可以如此的。就像一架飛機，如果我們硬是將它簡化成像一個自行車那樣的話，它就不可能在天上飛行。要想在天上翱翔，飛機必須要有一個複雜的系統不可。文明文化亦復如是，對於很多地方，不是可以隨便將其簡單化的。那樣會失掉它的精神，衹留存

下一個膚淺的外形。乍看上去，奧修的「一百多種」修行方法裡，禪也有，瑜伽也有，密宗也有，心理學也有，蘇菲也有，琳琅滿目，不知者以爲奧修這個人真了不起，可以博采百家。但細看之下，皆是皮毛之作。這些東西看似新鮮生動，實則浮光掠影。但對於西方人來說，則頗有一些吸引力。因爲他們對於東方文明之核心處知之甚少，故極易被奧修者流的這些眼花繚亂的大雜燴矇騙。但於吾輩觀之，不過爾爾。

至於奧修極度醜化人類的婚姻制度，將忠於愛情、忠於從一而終的情感之輩，罵爲迂腐，一律給予無情的嘲笑；不特於此，奧修復極力提倡無政府主義和無婚姻責任的性愛關係；更有甚者，奧修縱容其追隨者吸食毒品，鼓勵人們縱性狂歡，其本人過著極度奢靡的生活，私藏大量槍支彈藥；等等荒謬言行，難以盡述。

五、小結

飯不是一口吃完，話也難以一次道盡。古人云：書不盡言，言不盡意。上面所提及之任一主題、任一話頭，如展開詳論之，非百萬言無以盡其蘊。遠非此小小家書所能力載。對與女士言語，似要多多溫和典雅纔是，怎奈弟鄉野出身，故所言多粗俗鄙陋。但幸在吾姐乃明達之人，使弟得以乘性而談，無需旁顧左右。

弟雖一介鄉野，然也略知爲友之道，出乎真誠，一片丹心。任何一門學問都有初中高等諸階段。以弟看來，爲學之人不可滯於一處而過久，學問心境需時常超升轉進纔是。今書此信之因緣，在於感嘆吾姐翻譯奧修之書入漢文已歷數部，時日也歷十多年。如此長久地玩味其人之學，何以至今不覺其非，反而爲其張目推崇？由此可知，吾姐進學不力，運思不精，省察不誠，誤入歧途。傾全力移其書入中華，反釀助紂爲虐之果。弟雖遠居天竺，然聽聞近來國內有些人深受奧修學說之害，幾近瘋狂，類乎成一邪教組織。如此以往，後果不堪設想。

佛經有言：分明衣藏無價珠，奈何乞討效貧兒。吾中華民族實乃得天眷顧，故相關生命修證解脫之學，其典藏之豐富，實踐之深透，析理之曉暢，法門之方便，環顧四海，於斯爲盛。然，老莊之道自魏晉以下中斷不傳。佛陀之道自唐末五代以來漸趨守成，再無生機。孔孟之道自清入關後，被囚於文字獄中不能自拔，此爲其第一劫。清末之時，提倡西學，打倒孔家店，此爲其第二劫。文革爲其最後一大浩劫。經此三劫，孔孟之道絕也。悲夫！中華三大文明血脈，遭逢若此。吾億兆民眾，道不明，德不修，心不傳，命無屬，近可上推百年，遠可溯達千載。以致吾輩不知生命之理久矣。終至釀成如奧修者流，僅憑其末流之學術，坊間小兒之戲論，竟能猖行於我文明古國二十年而不覺其謬。由此可知，傳續絕學，復興我文明慧命，斷難著明於蹴就之間，必待我輩同志前赴後繼呼籲提倡，方有希望救時下民眾於物慾之溺，解其倒懸之苦（如生、老、病、死、五蘊熾盛等皆是），指示歸宿，開顯生命光明於當下你我心性之中。

弟今作此小札，如引用孟子之言則是：予豈好辯哉！予不得已也。弟之不得已之處即在，伏望吾姐此後勿再效貧兒四處乞討，而忘卻自家「衣中之珠」。如吾姐

能當下明瞭弟之本懷，雖相距千山，恰似攜手閑庭；若弟對吾姐虛偽做作，阿諛曲迎，對面何異相去萬里？

以弟之意，吾姐萬不可執守一個「凡是」：凡是對奧修有微詞者，皆揮斥之曰「不理解奧修」。別人是不是都能理解奧修，弟自然不知。但以弟數十年來日夜實踐生命之道，二六時中苦參先聖法典，真理大道之玄妙，吾是知曉一二的。對於其他領域吾不敢多言。若論及修行，論及生命之道，弟雖不才，如不故作嬌態，爾今之我，法眼已生，慧眼已明。於此間相關之一切事一切人，若弟張目細觀，無不神妖立判。若謂弟可能誤解奧修，似無此理……

硯祺

2009 年春 弟 麟

潔手敬書於印度德裡大學文學院

當前我國瑜伽之現狀與使命

一、當前我國瑜伽之現狀

印度傳統瑜伽自一百多年前傳入西方，三四十年前開始在西方流行，約二十年前自西方傳入中國並迅速傳播開來。在這二十年間，瑜伽在中國完成了一個重要的任務——普及，幾乎所有國人皆知有瑜伽之名，皆知瑜伽是歷史悠久的傳統文化，並有很好的養生祛病之作用等常識性認識。但當下中國瑜伽的發展似乎遇到了一個瓶頸，下一步瑜伽在我國何去何從，很多人未必清楚。就我近來接觸過的一些中國瑜伽界代表性人物來說，發現他們並不清楚瑜伽在我國下一步如何前進和發展。由此可知，瑜伽在我國的發展一直是處於混亂和盲目狀態的。如果我們的事業一直很順利，漠視此前的混亂和盲目，也未爲不可。但瑜伽事業在當前遇到了前所未有的困境和亂象：很多瑜伽館紛紛倒閉或轉行；即使仍在運營中的瑜伽館，據不完全統計，有約 70%以上難以爲繼，處於不死不活的狀態；有不少瑜伽愛好者開始質疑瑜伽的功效或越來越覺得瑜伽是一種內涵膚淺的鍛煉；還有不少瑜伽愛好者開始轉變成佛教、印度教或其他宗教的信徒，而不再是一個純正的瑜伽修學者，或乾脆放棄了多年的瑜伽修學；即使堅持習練者，在對瑜伽的認識和理解上多數存在著不同程度的偏失和誤會，如僅僅將瑜伽理解成一些高難度雜技式體操等等。究其原因，我認爲皆出自大家對瑜伽的內涵和當前的現狀與使命不清之故。目前我國瑜伽界有兩個趨勢需要引起我們的足夠重視。

㈠神秘化趨勢

就我們通常所謂的瑜伽而言，是特指源自印度的傳統瑜伽。印度是一個宗教化的民族，衣食住行，一舉一動，無不浸潤在濃濃的宗教意識之中。這是印度文化之特點。瑜伽是印度傳統文化之產物，在長期的歷史演變中，多多少少被打上一些宗教色彩。但若稍作深入研究則不難發現，瑜伽本身不是宗教，它是一門博大精深的身心淨化與昇華的生命科學，它有著作爲一門科學的全部特徵。衹不過所有的東方宗教無一不採用瑜伽（即生命實踐，此處是一種大瑜伽觀，即將一切身心和人生實證皆視之爲瑜伽）修行來實現其哲學理想和宗教理想，但並不能因爲這些宗教（如印度教、佛教、道教和耆那教等）普遍採用瑜伽的修行來實現它們的宗教理想，而認定瑜伽就是宗教。此兩者不可混淆。

我國不少瑜伽修學者沒能做到明確分判瑜伽與宗教之關係，有將瑜伽引向神秘化和非理性化之趨勢。不少瑜伽師時常使用的名詞就是「多維時空」「高維時空」

或「另一個時空」「另一個宇宙」等。大家還記得當年法輪功邪教嗎？李洪志在宣揚他的邪教時，同樣最愛使用的詞語就是「另一個時空」「另一個宇宙」等這些莫名其妙的名詞術語。他們宣揚在「另一個時空」「另一個宇宙」裡有更高的科學，意思是我們人類的這點科學成果不算什麼，可以不用去接受和理會它們；在「另一個時空」「另一個宇宙」裡有更高的法則，意思是我們社會裡大家共同遵循的這些法則都是「凡人」的法則、「低劣」的法則、「不合理」的法則，大可不必去接受它們和遵守它們。總之，李洪志等人動不動就拿出「另一個時空」給法輪功追隨者們洗腦，這是李洪志慣常使用的伎倆之一。結果就是其追隨者們普遍成爲反社會、反人倫、反科學、反理性的一群人，成了以無知爲榮、有知爲恥的一群人，成了心理被嚴重扭曲、精神被嚴重摧殘、情感被嚴重異化、思辨能力被嚴重削弱的一群人。大家千萬不可小視這「另一個時空」的殺傷力，這種理念在阻止人們的正常判斷和理智抉擇方面非常可怕，它可以輕易地讓一個有相當學識和思辨能力的人很快淪落爲一個神秘論者、不可知論者或犬儒主義者。李洪志的邪教被我國政府及時撲滅不久，正在大家額手稱慶之時，我們瑜伽人又把這句臭名昭著的話（或類似的言語）拿出來廣爲講說。試問意欲何爲？難道還想再弄出個新的瑜伽式邪教來禍害社會不成？還有一些人熱衷於宣揚什麼 2012 年人類大毀滅、各種版本的末世論、災禍論等等，如此讖語怪論，本不足智者一笑，而部分瑜伽修學者不僅不覺其荒誕滑稽，反而深以爲信，四處宣揚。

更有甚者，現在已有不在少數的瑜伽練習者滑入宗教信仰的領域裡去了，開始信仰以印度教爲主的各種神靈，擺上象頭神、希瓦神、克瑞西那神等印度教神像，日夜膜拜，時常舉行神秘的歌舞、祈禱和唱誦等宗教性儀式，還有一些人穿著印度教出家僧人的服裝，戴印度教出家僧人的念珠，蓄著印度教出家僧人特有的鬍鬚和髮式等等，弄得僧不僧、俗不俗。這是其外形。在瑜伽思想方面，他們則大力宣揚對印度教神靈的臣服、奉侍和絕對的服從，宣揚所謂的潛意識論、非理性論等等。讓人弄不清他們是瑜伽練習者，還是印度教的教徒呀。說他們是印度教教徒，可他們堅稱自己是在修學瑜伽；說他們是瑜伽修學者，可他們又很像是印度教或某教教徒。我們不反對合法的宗教信仰，我國宗教政策也是一再強調信仰自由，即每個公民都有信仰某個合法宗教的自由，也有不信仰宗教的權利。

但真正的瑜伽從不提倡信仰，瑜伽修學者更不是某教教徒。瑜伽祇提倡信任——對瑜伽哲理的信任，對瑜伽修行的信任，對瑜伽功效的信任。信仰和信任祇一字之差，卻有著天壤之別。信任是建立在充分理解、身心實證和理性思擇基礎之上的，而信仰是建立在情感訴求和非理性衝動基礎之上的。瑜伽所追求的是通過嚴格的實修實證來達到生命內在的覺醒和解脫之目的。所以瑜伽主張的是修證得救（即得解脫），而不是信仰得救。故瑜伽裡不容有任何信仰的成分，有的祇是一系列經過無數代先哲用身心實踐而來的修證體系。目前我國一些瑜伽修學者將瑜伽作爲一個信仰系統來看待，也即是將其作爲一個宗教化體系來看待，這是對瑜伽這門身心和生命實踐體系的嚴重誤讀和曲解。它對我們瑜伽的發展將起到極壞的誤導作用，

並給那些善用「神道設教」來惑亂眾生之輩提供可乘之機。

基於五千年的瑜伽歷史，我們需要一再地重申：瑜伽是理性的，而不是非理性的；瑜伽（功效）是神奇的，而不是神秘的；瑜伽祇強調對先哲、對導師以及對自己內在的無限潛能的高度信任，而不是對外在的、天上的神靈進行宗教式或無條件的信仰。我輩有志於此業者，有責任更有義務，將這些瑜伽基本理念反覆地向瑜伽修學者講說清楚。

㈡混亂化趨勢

如今我國瑜伽界很像是春秋戰國，各自裂土而治，門牆高築，相互不通聲息。瑜伽館和瑜伽機構的領導者少有發展意識和全局意識。這是中國人向來一盤散沙在瑜伽界的又一反映。此爲亂象之一。

瑜伽教師們對瑜伽隨意解釋，或將瑜伽解釋得雲山霧罩，或對瑜伽抒發一通怨婦式的無病呻吟，如是等等，不一而足。而從來不問其言說有無歷史根據和學理根據，致使瑜伽愛好者時常不知所措，難辨是非。此爲亂象之二。

我國一些瑜伽修學者們，胡亂鼓吹印度某些價值觀念、生活方式和意識形態，而不問這些價值觀和生活方式是否適合中國國情。如印度文化和傳統中有極力提倡苦行主義、禁慾主義、素食主義、出世主義、神秘主義和個人主義等風氣。就拿個人主義來說吧，印度文化中有著很濃的個人主義思想。如果個人主義走向了某種極端，就容易滑向自私自利和自我封閉。很不幸的是，如今印度人中有不在少數已經成爲了這樣的人，他們眼中祇有自己，沒有他人和社會的存在。如印度到處都是垃圾，無論是城市還是鄉村都是這樣。前幾年東北有一個瑜伽館從印度請來一個瑜伽師。他來到中國後無論吃什麼水果，吃完後順手就把果皮從窗口丟到樓下的馬路上。於是就有人多次勸告他，說你這樣一丟，萬一路人踩到水果皮而摔倒怎麼辦呢？千萬別再丟了。可這個瑜伽師積習難改，吃完水果後還是把果皮順手扔出窗外。後來這個瑜伽館的人向我抱怨說：怎麼能這樣呢？這太沒有公德心了吧？我說這絕不是他一個人的現象，整個印度民眾多數都是這樣的——祇掃自家門前雪，不管他人瓦上霜。公德心在印度不少人那裡是極低的。個人主義有好的一面，就是我們要充分尊重每個人的權利和自由。但自由絕不可被曲解和亂用，一旦曲解和亂用極易導致一盤散沙和自私自利。遺憾的是，多數印度人並不能善加運用個人主義之思想和切實理會自由之真諦。而我國一些瑜伽人將這種被嚴重曲解的個人主義和自由主義思想，不加分辨地引到中國來宣揚。在其影響和誤導下，已有部分瑜伽修學者變得自私自利、溺愛自我、任性跋扈、身心沉淪渙散，如此還美其名曰：瑜伽式生活。此爲亂象之三。

孰不知，真正瑜伽式的生活或叫瑜伽式的人生，是讓我們持續地開放身心，昇華境界，是讓我們以最積極的態度來競取人生，追慕古聖先哲之風範，發揚人性美善的一面而成他人和社會之楷模，而非相反。

印度佛教創始人釋迦牟尼有一個明確的戒律，禁止其出家弟子從事生產勞動，

特別是不可從事農業勞動。其理由是當你在田地裡勞動時，將有無數小生物（如蚯蚓等）會因你而死傷。佛教是嚴格恪守不殺生戒律的，傷害蚯蚓自然有違戒律，故佛陀明文禁止其出家弟子從事生產勞動。那麼不勞動，佛陀的出家弟子們生活所需從哪裡來呢？佛陀令他們乞食爲生，化緣爲業。

而中國以農業爲立國之本，以勤勞耕種和自力更生爲無上美德。因此唐代出現了一個禪僧百丈大師，他重新確立了一套中國佛教出家人的行爲規範，這就是著名的「百丈清規」。百丈大師規定：所有出家人必須從事農業生產勞動，自給自足。並提出「一日不作，一日不食」。當百丈很老的時候，他的弟子們憐其老邁，將其農具藏了起來，那一天百丈拒絕吃飯。百丈說：「『一日不作，一日不食』的清規是我定下的，今天我沒有下地勞作，當然也就不能吃飯了。」

從印度佛陀戒律中的不可勞作和乞食爲生，到中國出家人的「一日不作，一日不食」，告訴了我們什麼？就是這些制度、習俗、學說和觀點，無論它們在彼處是怎樣的合理和合法，但移到我中國來，它們必須要考慮我國實際情況，也就是說它們必須要來一番本土化的適應和改造。當年的佛教如此，現今的印度傳統瑜伽同樣必須如此。無論印度的傳統瑜伽在移入我國時帶上了多少印度文化中的習俗、學說和意識形態，它要想在中國這片土地上傳揚和生存，必須面對如何本土化的問題。如果強行將印度的傳統瑜伽原封不動地移植到中國這片文化土壤中來，不僅瑜伽本身難以長久立足，它也會給中國人在接受、理解和消化上帶來很大的煩惱，將給廣大瑜伽愛好者帶來不同程度的認知和情感上的衝突，嚴重者甚至是人格和心理上的分裂。

文化的移植就是这个文化的一次再生和自我更新。印度传统的瑜伽文化在向中国的移植中（这里先不谈中国本有的瑜伽文化，即中国传统中的修行文化），能不能做到一次完美的再生和自我更新，现在下结论还過早。但印度传统瑜伽的中国本土化是势在必行，是一个无法拖延和回避的重要问题，甚至是印度传统瑜伽文化在中国的生死存亡问题。这是我们瑜伽修学者和弘传者必须思考和正视的问题。

二、當前我國瑜伽之使命

㈠養生祛病

瑜伽在養生祛病方面的價值已經得到全社會的普遍肯認。但回顧我國這二三十年來始終以哈他瑜伽爲主導的瑜伽歷史，一直沒能將瑜伽那神奇的養生祛病功效充分而全面地發揮出來。關於這個話題，此前我在各種場合下談論過多次，並已形成文字，衹需找來一讀即可。如《盛開的蓮花》等篇章就有不少相關內容。此處我們再重申幾點：

第一，病源認知度不夠。大量的精神性疾病、人格性疾病、行爲性疾病、環境性疾病（即由不良居住環境引起，過去稱之爲「不良風水」所致疾病）、文化性疾病、信仰性疾病、命理性疾病（如某人「八字」中注定於某時得病，屆時果然得病），以及遺傳性疾病、業力性疾病、附體病及各類疑難雜癥等，這些疾病約佔當世全部

疾患的 70%左右。這些疾患遠遠不是以注重外在姿勢和動作練習的哈他瑜伽所能解決的，必須升進到氣脈修煉、心性修煉、生命修煉的高度上，纔能給予很好的解決和有效的化除。目前我國的瑜伽師們遠遠沒有認清疾病的幾大來源及如何對治。故這幾十年來的中國瑜伽在養生祛病方面沒能進一步發揮出瑜伽更爲深遠更爲神奇的功效。並不是我們沒有一個成熟的疾病觀和病源學說體系，瑜伽在五千多年的發展中早就形成了一套很成熟的疾病觀和病源學說體系了，衹是我國瑜伽界至今沒有很好地繼承和發揚而已。

第二，理明方能法透。縱觀這幾十年來中國瑜伽，極度輕視以至迴避對瑜伽哲理的參悟和對東方傳統文化的學習。瑜伽學有一套成熟的身心觀、解脫觀、生活觀、靈魂觀、道德觀、世界觀和宇宙觀，有氣脈學說、病源學說、業力學說、開悟學說等諸學說，這些學說如果我們不進行長期深入的學習和參悟，是很難掌握的。如果我們不能掌握這些學說和哲理，就無法指引我們個人和他人的瑜伽修學。不然勢必成爲盲人引瞎馬，己眼未明何以明人？己尚未覺何以覺人？我們的瑜伽師對學生們難以做到應病與藥，對癥授法，更難以做到洞察幽微，預知他人潛隱未發之問題，而隨粘解束，當機立斷。

第三，生命醫學的缺席。自古以來瑜伽不僅可以通過自己的深入練習而達到祛除身心各類疾病的神奇效果，同時在數千年的歷史中業已發展出一套高深的診治他人各類疾病的方法。這些方法在過去稱之爲「神醫」或「聖醫」，我們則統稱爲「生命醫學」。我們瑜伽裡有「上醫心治、中醫氣治、下醫藥治」之說。上醫——大師級的瑜伽師可自如地運用心靈力量（即禪定力和功德力）來轉化和醫治他人各類疾病；中醫——一般的瑜伽師可自如地運用體內或天地間的氣（即能量）來爲他人醫治各類疾病；下醫——普通的醫生則衹能運用草藥、按摩等常規手段來醫治他人各類疾病。下醫藥治在中國和印度都很普及了，但中醫和上醫在過去主要在瑜伽師和聖人之間傳承授受。因中醫和上醫在診治疾病上有一套自成體系的成熟方法，功效十分神奇，故過去人們稱之爲「神醫」。又因這套方法在歷史上主要由那些瑜伽聖哲們所掌握，故又稱之爲「聖醫」。

此前瑜伽界以外的人們對這些神醫和聖醫，也就是中醫和上醫有一些誤會。有些人認爲中醫和上醫一定比下醫更難學，下醫中的草藥啦，按摩啦，正骨啦，針灸啦已經非常難以學習了，往往需要數年方可掌握。這中醫和上醫一定比下醫更難學習掌握吧？其實不然，我們一再強調，任何一門學問都是金字塔式的結構——越往上越簡單，越往下越複雜。學習和掌握中醫和上醫比學習和掌握下醫要簡單容易得多。任何一位初步通曉瑜伽學基礎知識的普通人，都可以在一至兩週內即可掌握幾乎全部中醫和上醫的診治方法，在實踐中可立竿見影地創造出診病和治病方面的神奇效果。其方法比下醫簡單得多，很多看似非常高深的方法如天眼透視診病法和千里眼診病法等，衹需要幾句話就全部講完了，簡單到讓人不敢相信的地步。所以前輩們一再教導我們：假傳萬卷書，真傳一句話。

還有一些人誤認爲運用自己體內的能量和禪定力爲他人治療疾病，這樣會對自

己有所損耗或有某種不利之處。事實正好相反，爲他人診治各類疾病是我們增強功德、更新身心的重要方式。我們診治的次數越多，我們身心就會越健康，我們的功德就會越大，於己百利而無一害。

一個接受過系統教育的瑜伽師是一定掌握中醫和上醫的，但我不知爲何這幾十年來我國瑜伽界沒人學習和傳承生命醫學（我們統稱中醫和上醫爲生命醫學）。在過去的幾千年裡，生命醫學是我們瑜伽學中的一個重要組成部分，幾乎所有的瑜伽師都是精湛的中醫師和上醫師，都是造福一方百姓的「神醫」和「聖醫」。因爲我國瑜伽界缺少生命醫學這一瑜伽的重要組成部分，所以瑜伽愛好者們在養生祛病方面，遠遠沒有將瑜伽的神奇功效充分而全面地發揮出來。

將瑜伽修學提陞到氣脈修煉、心性修煉、生命修煉的高度上，全面展開對瑜伽哲學和生命哲學以及對中印悠久的傳統文化的深入參悟和全面探討，補上生命醫學這項我國瑜伽界始終缺失的部分，這三者是我國瑜伽界當前的一項緊迫任務。養生祛病是我們瑜伽事業安身立命的基礎，如果基礎不穩，那是非常危險的。我們開頭所說的目前我國瑜伽界遭遇的種種困境和瓶頸，皆與此有直接的關係。

㈡東方文明復興

以中國和印度爲代表的東方傳統文化是我們東方人賴以安身立命的基礎，文化是人類有別於其他動物群落之基本分野之處。人類創造了文明，而文明又反過來爲人類的生存和生活指明方向，爲每個人的身心活動，指引一個向上超升之道路與終極之歸宿。世界四大文明古國如今僅倖存其二，而這兩大古老的文明恰好都在東方，那就是印度和我們中國。但我們也必須知曉，中印兩國傳統文化在西方列強的長期欺壓下早已奄奄一息，不絕如縷。如今國人真懂傳統文化者已寥若晨星，印度如今亦是。如何復興中國傳統文化，如何復興東方文明，這是「興亡有責」的每個國人都必須認真思考的時代問題。

明末清初顧炎武有「亡國」和「亡天下」之論。八國聯軍和日本人入侵我們，當時很有可能使我們亡國；而如今文明失墜，心性不明，仁義不守，民智不開，其結果將使我們亡天下。如若我華族文化血脈中斷，則我們的精神世界、生命世界之天地必將傾覆，如此我們賴以生存的這片「天」必將傾覆，天將不存，天之下何以存？如此謂之「亡天下」也。亡國並不是最可怕的，大清國不亡，民國不立，民國不亡，新中國不立。故知亡國並不是最可怕的。最可怕者是我華族精神血脈和生命傳承之中斷不繼，文化不明，天道不暢，人極不立，道德不存，此乃真亡也。其時中國人將不成其爲中國人，東方人亦不成其爲東方人也。我們將失去身份，失去人生之歸宿和民族之靈魂，那時我們將成無名之人，身心飄零而成一遊蕩之鬼。

瑜伽可視爲整個東方文化的基石和核心，不懂瑜伽之理，不進行長期的瑜伽修行實踐，是難能悟入東方文化之精義所在的。東方文化是成聖成賢的文化，儒家和印度傳統瑜伽的最高理想是成爲聖人，佛家是成佛，道家是成爲真人。無論是成聖、成佛還是成真人，都是就著生命的覺醒和解脫來談的，不是空談的，不是從外部來

談的。所有的成聖、成佛、成真人，都是內在的「成」，都是人格和意識內部的昇華後的成，不是從外部成的。從內在「成」，就必然涉及修行，不修行就不可能成聖、成佛。儒佛道和印度傳統的瑜伽分別對「修行」二字給予了個性化的稱謂，這都無關緊要。要點在於整個東方文化無一不重視通過內在的身心和人生的實踐修行來獲得生命的覺醒和人格的完善。修行是什麼？修行就是瑜伽，瑜伽就是修行。瑜伽和修行這兩個概念的涵義完全相同。衹不過是中國人喜愛用「修行」這個詞，而印度人喜愛用「瑜伽」這個詞。

因爲整個東方文化是成聖、成佛、成真、成僊的文化，因此東方文化也就成了修行的文化，或者稱之爲瑜伽的文化。所以如果我們欲悟入東方文化之精神之生命之精義所在，就必須對修行有一個深入的了解和實踐。東方文化是修行出來的文化，是在身心上做工夫做出來的文化，是在心性上系統實踐出來的文化。如果一個學者沒有在身心上做過工夫，沒有在心性上長期地修行實踐，幾乎可以斷言，他將永遠摸不到東方傳統文化的真生命在哪裡。所以近幾年來中央電視台《百家講壇》裡出現的那些當代學者們，讓他們講講東方文化中的歷史掌故和人物傳記等方面還可以，可一旦涉及這些文化體系的哲學部分和修證部分，幾乎沒有不講錯的。即使不講錯，也膚淺得很，衹能觸及東方哲學和心性內涵的皮毛。爲何如此？就是因爲這些學者是在書本上做學問，在字面上做學問，而不是在心性上做學問，不是在生命實踐中做學問。儒家對此斥之爲「衹知道問學，不明尊德性」，佛家斥之爲「玩弄名相戲論，不識正知正見」。

這是我東方學術之大關節，大頭腦，大端緒。歷代明師學者，他們講學重點無不在指引學人首先要識得我東方學術之頭腦所在，之關節所在，即開示學人務必識得清楚學術中的「道問學」與「尊德性」之關係、「名相戲論」與「正知正見」之關係。此是一個學人的學術人生不致失去方向的重要關口。目前我國學者治東方學術者，治中國傳統學術者，最大的問題就是沒能認清我東方學問關節何在，頭腦何在，端緒何在。故時常開口即錯，動念即乖。談經講道，論述聖賢旨趣，開明心性內涵，指示人生歸宿，鮮有不錯者。

尤其是東方學術，不是簡單的邏輯思辨，學人必須對它有一個人格上的承當、精神上的共鳴，切乎身心的涵泳和生命深處的相應——這是「瑜伽」一詞最爲核心之含義。瑜伽之本意即是承當和共鳴，即是涵泳和相應。如人們與東方文化之間不能達到瑜伽，即不能達到生命之相應和心靈之共鳴，則東方文化即成爲一個故紙堆，一個老古董，一個精神廢墟，也即成爲一個逝去的死物。——這正是當下國人與固有文化何以相距天壤、形同陌路之原因。如與東方文化能夠很好地達到瑜伽，即與其達到當下之身心交通和融匯，達到當下之生命感應與承當，則東方文化即時刻活在你我血肉之中，活在你我生命之中，而成爲一個擁有無窮生命的活物。一門文化是死是活，依你我而定。

故瑜伽的弘揚其意義與價值斷不可小視，它是重新審讀東方傳統文化之嚮導，它是開啟東方文明堂奧之寶鑰，它更是悟入東方智慧之門徑，身心昇華和覺醒之階

梯。東方文明如欲復興，其首要任務就是重視和研修瑜伽，瑜伽不明，東方文化必然難明。復興東方文明是東方各國，特別是我國億兆人民之心聲，是時代之呼喚，勢在必行。故瑜伽（生命修行）在當前的任務和使命絕不僅僅是養生祛病這麼簡單，它與整個東方文明之相互依存關係，和它在當前中國文化和東方文化的偉大復興中之深遠意義，是我們瑜伽從業人員以及社會各界需要盡快明白的。

㈢生命的革命

西方哲學是自然哲學、邏輯哲學，東方哲學是生命哲學、覺醒哲學；西方宗教是求救宗教，東方宗教是自救宗教；西方文化崇尚知識，東方文化強調智慧；西方道德是他律道德，東方道德是自律道德；西方藝術是臨摹萬物，東方藝術是突顯心靈境界……

是什麼將東西方文化分界開來，並奠定東方文化之基本性格與發展方向？是瑜伽。瑜伽修行其實質是身心的實踐，是人生的實踐，是生命（意識）內在的實踐。故東方文化即瑜伽文化，即人生實踐文化，也即生命文化。瑜伽的弘揚和東方文化的復興，即是生命文化的弘揚與復興。生命文化的弘揚與復興，必將引發一場生命覺醒之革命。這場革命如果得以順利進行，很快我們必然迎來民族的一個全新的意識高度和道德高度，必然迎來人類身心的全面淨化與昇華。

自鴉片戰爭以來，我華族殊死抗擊外強，無數英烈前赴後繼，最終建立了新中國。接下來就是改革開放，經濟建設等等。但所有這一切，都屬於社會性的改善和外在化的革命。而由瑜伽引發的東方文明之偉大復興和由東方文明偉大復興引發的身心革命，纔是一場真正的內在之革命、靈性之革命和生命之革命，纔是一場真正道德覺醒之革命、心靈覺醒之革命、成就聖賢之革命。

一百多年來，我們所有社會性的改善和外在化的革命，無論是政治的還是經濟的，都有無數英烈爲之獻出了鮮血和性命，纔換來今天社會的繁榮富強。而由瑜伽帶來的身心內在的昇華革命、道德覺醒和生命覺醒革命，不僅不再需要我們爲此獻出鮮血和性命，它正好可以挽救我們的性命，成就我們的性命。我相信任何一位不甘沉淪的人，任何一位願意尋求真善美之真諦和生命內涵之真諦的人，任何一位認真思索人生之意義與價值的人，任何一位對瑜伽和修行作歷史和同情之了解的人，都不會懷疑我們上述對瑜伽與東方文化俱生互依之關係，以及東方文明復興必將引發的人類身心昇華與生命覺醒的觀點，因爲我們衹是說出了一個常識而已。

一兩個世紀以來，政治和經濟始終統領天下之耳目，左右時代之風尚，最終造成人們身心外傾、精神外馳而成爲外在於自己的存在，成爲外在於自己的生命。人們身心中那原始的和諧被打破，生命中本有的光明被拋棄，每個人都在以「他者」的身份而生活著。故我們這個時代中的人沒有存在的真實感和責任感，也失去了真實存在中所必然擁有的情感、美感、幸福感、莊嚴感和歷史感，不再是一個生命化、心靈化的存在，而成爲了一個被嚴重物化和異化的存在。套用尼采的話說，我們都是「空心人」「人的碎片」。人們與自己之真實存在處於長久的分離和分裂狀態，而

不再是一個完整的「人」。如今社會種種不可理喻之怪現象，皆根源於此。這個時代問題遠非普通的心理學和西方現代科技所能解決，其必須訴諸以回歸自己、認識自己、深入自己、超越自己和實現自己爲目的的東方傳統文化，方可有效地扭轉和糾正之。而瑜伽則是帶領我們回歸自己、認識自己、深入自己、超越自己和實現自己最主要的途徑和方法。

試問，如果我們一生皆處於「他者」的身份中生活，處於與自己嚴重的分離、分裂中生活，處於非存在中生活，而對人生和生命始終感受到的無非是一連串越來越深的虛幻、無聊、死寂、沉悶、黑暗和墮落，那麼人生的意義何在？活著的價值何在？縱使我們擁有了一個繁榮的物質和先進的科技，對一個行屍走肉般的人而言，對一個失去了心靈和存在感的人而言，又有何意義呢？所以當代人最主要的問題，已經不祇是政治問題，不祇是經濟問題，而是更深一層的文化問題和生命問題了。

如此，我國瑜伽事業在當前的任務和使命，除了上述的養生祛病和促發東方文明復興之外，還有更進一層的意義，即是帶來一場與每個人都切身相關的生命覺醒之內在的革命。社會之和諧、人格之完善、生活品質之提高、道德之持守、意識境界之轉進、文藝之創新、身心之淨化和生命內外諸般纏束之解脫，等等這一切，必待生命內在一番真正之革命與超越，方可企達，捨此別無他途。

㈣師資培養

實現上述這一切，全賴我們有沒有一個強大的人才群。人才決定一切。但我國瑜伽事業發展至今，最缺的就是人才。目前我國瑜伽界講授的瑜伽何以如此淺薄？學術研討何以如此貧乏？從業人員綜合素質何以如此低下？更有甚者，多數瑜伽事業的參與者，其參與意識極度不純，將瑜伽僅僅看作是一個搖錢樹和名利場，如此叶公好龍之輩在我國瑜伽領域可謂大有人在。很難找出幾個真正熱愛瑜伽者，很難找出幾個對瑜伽內涵及其深遠意義有真正理解者，目光短淺和急功近利是當前我國瑜伽行業裡的普遍現象。一大群好逸惡勞者、投機取巧者、愛慕虛榮者、不學無術者、崇鬼弄怪者混入瑜伽隊伍中。由此可見，我國瑜伽事業欲上正規，任重而道遠，必待我們認真反省，嚴格自律，扎扎實實地培養一批優良的師資人才。否則，我國瑜伽事業難以上升到一個新台階，難以有一個全新的面貌。如果不嚴格遵循「以理明人，以德感人，以神奇的功效取信於人」的原則，我國瑜伽事業前景必然堪憂。

改變上述的問題是我國瑜伽事業在當前最爲重要的任務和使命，如若我們能很好地擔當起時代的職能和責任，不諱疾忌醫，深刻反省，正視之並給予有效對治，則我國瑜伽事業必將迎來下一個發展高峰期。其時，瑜伽在養生祛病、復興東方文明和生命覺醒等方面，將發揮出不可取代的價值。其意義之深遠，將是中國文明發展史上乃至世界文明發展史上，都是少有的！而其意義和價值的實現，必待我們有一群優良的師資人才。所以目前我國瑜伽事業之任務和使命，重中之重就是培養和帶領出一批有思想、有品德、有綜合能力的瑜伽人才、將才和帥才。

而培養和帶領出一批有思想、有品德、有素質的瑜伽人才、將才和帥才，不是

僅僅喊幾句口號就可以達成的，必待我們扎扎實實地從基礎工作做起，從一點一滴中做起，從一個學習班一個學習班中做起。即不可不急，也不可操之過急。一種亂象的整治，一種優良學風的養成，是不可一蹴而就的。

我相信任何一個真心熱愛瑜伽的同仁，任何一個願意擔當起瑜伽發展使命的瑜伽機構和組織，都會與我們在某些方面存在著共識和共鳴之處。孔子曰：「德不孤，必有鄰。」我們的瑜伽事業是爲萬民帶來健康和福祉的偉大事業，是傳播人類優秀文化和生命深度覺醒的偉大事業。所以我們有充分的理由相信，我國瑜伽的前景必定是光明的！